Prof. ARNALDO EHRET

AYUNO RACIONAL

REJUVENECIMIENTO FISICO, MENTAL y ESPIRITUAL

---------- oooooo ----------

ÍNDICE

Prefacio
PRIMERA PARTE:
Causa Fundamental Común en la Naturaleza de las Enfermedades
Remedios para eliminar las Enfermedades e Impedir la reincidencia de las mismas
Causa Fundamental de la Vejez y de la Fealdad. Medios fundados en la Naturaleza, para Conservar la Juventud y la Belleza
Conservación del Cabello. Causas de la Calvicie y de la Canicie
Longevidad Creciente
SEGUNDA PARTE:
Instrucciones Completas para el Ayuno
Rejuvenecimiento Espiritual, Mental y Físico Mediante el Ayuno, Racional
Construcción de un Cuerpo Perfecto por Medio del Ayuno
Cuánto Tiempo debe uno Ayunar Como Interrumpir el Ayuno
Reglas Importantes para quien Ayuna. Para ser Estudiadas Cuidadosamente y Aprendidas de Memoria
Reglas a Seguir Durante el Ayuno
Bebidas de Ayuno
Ayuno Matinal o Supresión del Desayuno
Otro Misterio Revelado
Ayunos Cortos y Supresión del Desayuno
El Ayuno de 24 Horas o una Comida por Día
El Ayuno Combinado con el Sistema Curativo de Dieta sin Mucosidad
El Ayuno en los Casos de Enfermedad Aguda
El Renacimiento Espiritual por Medio del Ayuno Superior
Tablas de Análisis de Alimentos por Ragnar Berg

---------- oooooo ----------

PREFACIO

¿Es usted uno de los miles de contemporáneos desalentados y descorazonados a causa de la mala salud? ¿Ha perdido la fe en los llamados "sistemas curativos", después de haberlos probado sin resultado? ¿Es usted uno de los que sólo utilizan una pequeña fracción de la vitalidad con que la Madre Naturaleza dota a sus criaturas queridas?

Posiblemente le habrán dicho que sólo una operación puede salvarle. Como quiera que sea, es sabido que, cuando sufrimos de alguna perturbación orgánica, nuestro juicio sereno se embota y es fácil convencernos de que debemos someternos a operaciones. Si ustedes uno de esos desventurados, no abandone la Esperanza. Pues quien disfruta de salud tiene esperanza; y tener esperanza es tenerlo todo.

Desde hace algunos años, la luz de la publicidad se enfoca sobre la Curación sin Drogas, sólo para impulsarla a realizaciones mayores, puesto que la Naturopatía se basa en la Verdad, y los que siguen este conocimiento se ofrecen, con su salud recuperada, como testimonios vivos de esta ciencia maravillosa y van difundiendo ilustración, gran gozo y felicidad por todo el Universo. La esfera de acción de esta prodigiosa ciencia no tiene límites puesto que con su aplicación y uso apropiados, restablece la función normal de los órganos y cura, prácticamente, todas las dolencias que aquejan a la familia humana.

***"La Verdad no lleva Disfraz; no se inclina ante Altar humano alguno. No busca Posición ni Aplauso; pide sólo ser escuchada."* - (Redfield)**

---------- oooooo ----------

PRIMERA PARTE

CAUSA FUNDAMENTAL COMUN EN LA NATURALEZA DE LAS ENFERMEDADES

Todas las fases del desenvolvimiento de la ciencia médica, sin excluir los períodos más primitivos de civilización, tienen en su modo de apreciar la naturaleza de las enfermedades, un punto en común, a saber: que las enfermedades entran en el cuerpo humano debido a causas externas, y así, obedeciendo a una ley necesaria o al menos inevitable, perturban la existencia del mismo, le causan dolor y acaban por destruirlo. Hasta la ciencia médica moderna, por más científicamente ilustrada que pretenda ser, no ha abandonado del todo esta nota básica de interpretación endemoniada. En efecto, la más moderna fase de esta, ciencia, la bacteriología, se regocija cada vez que descubre un nuevo bacilo, como un nuevo agregado al ejército de seres cuya aceptada tarea es hacer peligrar la vida del hombre.

Mirada desde un punto de vista filosófico esta interpretación difiere sólo en nombre de la superstición medieval y de la época del fetichismo. Antiguamente la enferme dad se atribuía a un "espíritu maligno"; la imaginación llegó a creer en "personas satánicas". Hoy en día, el mismo monstruo peligroso es un ser microscópicamente visible, cuya existencia está comprobada sin lugar a duda.

La cosa tiene en verdad, un gran inconveniente en la llamada "predisposición"; una linda palabra; pero, lo que realmente quiere decir, nadie nos lo ha dicho hasta ahora. Todos los experimentos hechos en animales, con sus síntomas de reacción, nada nos prueban de un modo seguro, porque ellos se efectúan únicamente por medio de inyecciones en la circulación sanguínea y no introduciendo las substancias tóxicas, por la boca, en el tubo digestivo.

Hay algo en verdad en el concepto de "invasión del exterior" de la enfermedad; lo mismo que por herencia; pero, no en el sentido de que el invasor sea un espíritu hostil a la vida (demonio) o un ser microscópico (bacilo); sino que todas las enfermedades sin excepción, aun las hereditarias, pasando por alto algunas causas higiénicas, son causadas única y exclusivamente por alimentos biológicamente erróneos, " antinaturales" y por cada onza de exceso de nutrición.

Ante todo, mantengo que, en todas las enfermedades sin excepción, existe en el organismo una tendencia a segregar mucosidades, y en caso de las de grado más avanzado pus (o sangre descompuesta). Va de suyo, que todo organismo sano tiene también que contener cierta dosis de mucosidad - linfa, una substancia crasa de los pulmones, etc., de naturaleza mucosa. Cualquier experto admitirá esto en todos los casos de catarros, desde un resfrío inocuo de la nariz hasta la inflamación de los pulmones y la consunción; lo mismo que en la epilepsia (ataques que producen espuma, o sea, mucosa en la boca). Donde esta secreción de mucosidad no aparezca de modo manifiesto, a la vista, así como en los casos de dolencias de oídos, ojos, la piel o el estómago, enfermedades del corazón, reumatismo, gota, etc., hasta en todos los grados de insanía, es la mucosidad el principal factor del malestar; pues, no pudiendo los órganos segregativos dar abasto, la mucosidad entra en la sangre y causa calor, inflamación, dolor o fiebre en la parte respectiva, donde el sistema vascular se halla, por lo regular, contraído, debido a un enfriamiento (resfrío), etc.

Se necesita únicamente dar al paciente de cualquier dolencia nada más que alimentos "no-mucosos"; por ejemplo" frutas, o bien nada, salvo agua o limonada; entonces observaremos que toda la energía digestiva, 'liberada por primera vez, se precipita sobre las materias mucosas, acumuladas desde la niñez y a menudo endurecidas, formando estratificaciones patológicas, las que también serán atacadas por la energía digestiva. ¿Cuál será el resultado? Con infalible seguridad esas mucosidades, a las que señalo como la causa básica y principal de todas las enfermedades, aparecerán en la orina y en los excrementos. Si la enfermedad está ya algo avanzada, de manera que en alguna parte, aun en las más recónditas, se han formado estratificaciones patológicas, o sea tejidos celulares descompuestos, entonces se segregará también pus. Tan pronto como el organismo cesa de ingerir "mucosidad", en forma de alimentos antinaturales, como: carne gorda, pan, papas, productos farináceos, arroz, leche, etc., la sangre en circulación ataca directamente a las mucosidades y al pus y los segrega por la orina y, en caso de cuerpos gravemente infestados, también por todos los demás orificios disponibles, lo mismo que por las membranas mucosas.

Si dejamos hervir lo suficiente las papas, la harina de cereales o bien substancias cárneas, obtendremos una materia gelatinosa, mucilaginosa (mucosidad); una pasta como la que usan los encuadernadores y ebanistas. Esta substancia mucosa pronto se pone agria, fermenta, y forma una lama para la cría de hongos, moho y bacilos. En la digestión, que no es otra cosa que una cocción o combustión, esta pasta mucilaginosa es segregada del mismo modo; pues la sangre sólo puede usar el azúcar ya digerido por la transformación del almidón. La substancia segregada, el producto superfluo, o sea la pasta o mucilaginosidad es, en un principio, eliminada por completo. Se comprende, de consiguiente, que en el curso de la vida, los intestinos y el estómago se vayan engrudando y empastando, a tal punto que, esa pasta de origen harinoso y esa gelatina de origen animal, entren en fermentación, obstruyan los vasos sanguíneos, y acaben por descomponer la sangre estancada. Si, en cambio, hacemos cocer higos, dátiles o uvas, hasta que se conviertan en una masa espesa, también obtendremos una papilla, la que, sin embargo, no entra en fermentación y nunca segrega mucosidad, sino que se llama jarabe o arrope. La glucosa, o sea azúcar de frutas, el alimento de más valor para la sangre, también se hace pegajosa ciertamente; pero es absorbida completamente por el cuerpo como combustible de la más alta calidad y no deja más residuos que vestigios de celulosa; la que, como no es viscosa, pronto es eliminada y no llega a fermentar. El azúcar concentrado por la cocción se emplea para la conservación de frutas y otros alimentos, debido a su cualidad refractaria a la fermentación.

A toda persona, sana o enferma, se le cubre la lengua de una. Masa pegajosa, en cuanto reduce su alimentación o ayuna. Esto mismo ocurre a la membrana mucosa del estómago, del cual la lengua es una reproducción exacta. A la primera defecación, después del ayuno, aparecen esas mucosidades en las materias fecales.

Recomiendo a mis lectores, a los médicos y a los investigadores, que comprueben mis asertos, por medio de experimentos; pues sólo éstos merecen verdadero reconocimiento científico. El experimento, es decir, la pregunta hecha a la naturaleza, es la base de toda ciencia natural y revela la verdad infalible, sea que la afirme yo o cualquier otro. Además, a quienes tengan valor bastante para ensayar en sus propios cuerpos, como yo hice con el mío, les recomiendo los siguientes experimentos, en la seguridad de que recibirán la misma contestación de la naturaleza, o sea, de su organismo, siempre que éste esté sano, en el sentido que yo lo en tiendo. La "contestación exacta" se recibe en cierta medida únicamente del organismo limpio, sano y libre de mucosidad.

Después de dos años de estricta dieta de frutas, con curas de ayuno intercaladas, he alcanzado un estado de salud difícil de imaginar y que me ha permitido someterme a los siguientes experimentos:

Con un cuchillo, me hice una incisión en el antebrazo, la cual no sangró; pues la sangre se coaguló instantáneamente, cerrando la herida, sin que se produjera inflamación, dolor, mucosidad ni pus; se curo en tres días, desprendiéndose la costra. Más tarde, alimentándome de vegetales, incluso algunos productos de mucosidad (farináceos) ; pero sin huevos ni leche, una herida similar sangró un poco, causó un ligero dolor y se produjo un poco de pus y una ligera inflamación; esta vez demoró algún tiempo en curarse completamente. Después de esto, otra herida, con; alimentación carnívora y algún alcohol, sangró más; la sangre fue de color más claro, roja y acuosa; hubo inflamación, supuración con dolor, durante varios días y se curó sólo después de dos días de ayuno.

Me ofrecí, aunque naturalmente en vano, al Ministerio de la Guerra prusiano para repetir este experimento qué se debe que, durante la guerra ruso-japonesa, los heridos japoneses se curaban mucho más pronto y mejor que los rusos, que consumían carne y coñac. Se le ha ocurrido a alguien pensar siquiera por qué ni el corte de la arteria ni el veneno pudieron matar a Séneca, después de haber éste desechado la carne y ayunado en la prisión. Se dice que, antes de esto, Séneca se alimentaba exclusivamente de frutas y agua. Toda enfermedad es, en último término, nada más que la obstrucción de los vasos sanguíneos" los capilares, por la mucosidad. Nadie pretendería limpiar la red proveedora de agua en una ciudad; todo un sistema de cañerías alimentado con agua sucia por la bomba y cuyos filtros están obstruidos, sin cortar el agua durante la limpieza. Si las cañerías de toda la ciudad o de un sector de la misma, conducen agua sucia, a nadie se le ocurrirá limpiar o mejorar el agua limpiando nada más que ese sector; lo primero en que se piensa es en la central, en el depósito y en los filtros y éstos, lo mismo qué la bomba, sólo se pueden limpiar mientras la provisión del agua está cortada.

"Yo soy el Señor, tu médico" antiguo y moderno, dice la naturaleza; la única que cura, limpia y elimina la mucosidad de manera segura e infalible; pero solo si se interrumpe la fuente creadora y origen de la mucosidad. Toda "máquina fisiológica" sea hombre o bestia, se

limpia por sí sola; disuelve la mucosidad que obstruye los vasos, sin dejar residuo, tan pronto como cesa la provisión, a lo menos de alimento compacto. Hasta en el hombre, al parecer sano, esta mucosidad, como ya se ha dicho, se presenta luego en la orina, en la que es 'discernible una vez enfriada en el tubo de cristal. Quienquiera niegue, ignore o combata este hecho indiscutible, sea porque, quizás, vaya contra él o no lo crea bastante científico, es culpable con otros de que no se pueda descubrir la causa principal de todas las enfermedades; lo cual, en primer lugar, redunda en perjuicio de él mismo.

Con esto saco también a luz el último secreto de la consunción. Acaso alguno cree que la enorme cantidad de mucosidad, que los tuberculosos arrojan durante años y años, proviene únicamente de los pulmones Y La realidad es que durante ese período el paciente se alimenta, casi a la fuerza, de "mucosidad" (papilla, leche, carne gorda) de modo que tal mucosidad no puede cesar, hasta que los pulmones se debilitan y los "bacilos" aparecen, haciendo la muerte inevitable. El misterio de los bacilos es de fácil explicación: son el producto de la acumulación de la mucosidad, que obstruye gradualmente los vasos sanguíneos y llega a descomponerse y hace fermentar esos productos mucosos y los residuos de alimentos hervidos al extremo. Estos se pudren parcialmente en el cuerpo viviente (dando origen a abcesos purulentos, cáncer, lupus sifilítico, etc.). Todo el mundo sabe que la carne, el queso y toda materia orgánica “germinan, producen bacilos", durante el período de descomposición. Por eso es que tales gérmenes aparecen y son visibles sólo en los estados más avanzados de la enfermedad, si bien no son la causa, sino el efecto de la misma y sólo la agravan debido a que aceleran la descomposición del pulmón, por ejemplo, en razón de que las excrecencias de los bacilos y toxinas actúan como veneno. Si la verdad es que los bacilos invaden o "infectan" desde el exterior, entonces, únicamente la mucosidad hace posible la actividad: de los mismos y les suministra la tierra propicia.

Como ya he dicho, me he mantenido repetidamente (en una ocasión durante dos años seguidos) con alimentos que no forman mucosidad, o sea, con frutas exclusivamente. Durante ese tiempo no necesitaba pañuelo de bolsillo, producto de la civilización, el cual casi no necesito hoy. ¿Ha visto alguien a un animal sano, en libertad, que expectore o se suene la nariz? En una ocasión sufrí un ataque de inflamación de los riñones, enfermedad considerada mortal, y no sólo sané, sino que disfruto de un grado de salud y eficiencia que sobrepasa en mucho a las de mi juventud más sana. Quisiera ver a un hombre que después de estar a las puertas de la muerte a la edad de 31 años, sea capaz ocho años más tarde de correr dos horas y cuarto sin parar o de hacer una marcha de resistencia de 56 horas.

Es teóricamente cierto que, en el pasado, el hombre se alimentaba meramente de frutas y es biológicamente exacto que puede hacerlo hoy día. Es que el sentido común del hombre no concibe que, antes de ser cazador, comía frutas exclusivamente. Hasta sostengo que entonces gozaba de salud, belleza y vigor absolutos, sin dolores, ni tristezas, como dice la Biblia. Sólo las frutas, el único alimento sin mucosidad, constituyen una dieta natural. Todo lo preparado por el hombre, todo cuanto éste pretenda mejorar, es malo. Los argumentos en favor de las frutas son científicamente exactos. En la manzana o la banana, por ejemplo, está contenido todo cuanto el hombre necesita. Este es tan perfecto, que puede vivir de fruta de una sola clase, a lo menos, por un tiempo. Esto ha sido probado por el sistema mono-dietético dé Augusto Engelhardt, quien, con su gran filosofía y práctica de la vida natural, ha resuelto todos los problemas de la humanidad. Una verdad evidente por sí misma no debiera ser rechazada, porque nadie haya sido capaz de aplicada en la práctica, en virtud de consideraciones propias de la civilización.

Alimentándose con frutas exclusivamente, lo primero que viene es una crisis, o sea, una limpieza. Nadie hubiera creído que pudiera yo vivir sin alimento por espacio de 126 días, en el curso de catorce meses, en cuyo período pasé 49 días consecutivos de ayuno absoluto. Yo lo he hecho y, sin embargo, la gente no comprende esta verdad. Hasta ahora he afirmado y seguiré enseñando que las frutas son el "remedio curativo" más natural. Si mi afirmación es correcta o no, lo demostrará la próxima epidemia. No obstante, aprovecho esta oportunidad para poner de manifiesto las razones de por qué no se cree lo que es evidente de por sí. Cuando, durante el siglo pasado, alguien dijo que se hablaría por teléfono desde Londres a París, todos se rieron, porque nunca se había hecho tal cosa. No se cree en la alimentación natural, porque casi nadie la practica y a los hombres civilizados no les es fácil practicada. Además, se han de tener en cuenta los intereses creados, que temen la baja de los precios de los comestibles artificiales; luego a los que temen que la fisiología de la alimentación sufra una revolución y que los médicos resulten innecesarios. Pero es el caso que el ayuno y la cura de frutas demanda observación e instrucción muy estrictas; de consiguiente, haría más necesario a los médicos y aunque habría menos pacientes, éstos gustosos pagarían más, si

mejoraran. De esta manera, esta cuestión social de los médicos queda resuelta, como ya lo afirmé públicamente hace algunos años en Zurich.

Casi todos los que intentan ayunar fracasan, porque ignoran que al iniciar una dieta que no produzca mucosidad, la ya existente empieza a ser eliminada muy rápidamente, hasta que el organismo queda absolutamente limpio y sano. De modo que la persona más sana al parecer, ha de pasar primero por una condición de enfermedad (limpieza); es decir, que pasa por un estado intermedio de enfermedad para gozar de mejor salud.

Este es el gran obstáculo que muy pocos vegetarianos han podido salvar y así desechan la verdad más elevada, exactamente como el gentío en general. He demostrado esto mismo en la "Vegetarische Warte", basándome en experimentos hechos. Con mi ayuno de 49 días, antes de iniciar la dieta de frutas, he refutado, de paso, la objeción más importante, a saber: la falta de nutrición. Mi estado de salud solo mejoró gracias a esta eliminación radical de la mucosidad, aparte algunas molestias antihigiénicas durante la prueba. He recibido numerosas cartas de encomio, especialmente de las clases cultas. La masa de adherentes al vegetarianismo continúan alegremente ingiriendo mucosidad. En refutación de lo que éstos afirman o lo que se puede decir, que lo que ellos llaman venenos (carne, alcohol, café y tabaco) resultan, a la larga, inofensivos con tal que se tomen moderadamente.

A fin de evitar mal entendidos de parte de los abstemios y de los vegetarianos, debo agregar algunas explicaciones. La carne no es Un alimento; es únicamente un estimulante, que fermenta y se pudre en el estómago; sin embargo, el proceso de putrefacción no principia en el estómago, sino inmediatamente después de sacrificar al animal. Esto ha sido comprobado en personas vivientes por el Profesor Dr. S. Graham y yo refuerzo esta conclusión diciendo: que la carne actúa como estimulante precisamente debido a la acción de los venenos, producto de la putrefacción, y por eso se la considera como alimento fortalecedor. ¿Acaso alguien me puede demostrar químico-fisiológicamente que la molécula de albúmina, en proceso de putrefacción, se regenera en el estómago y celebra su resurrección en algún músculo del cuerpo? Y Al igual que el alcohol, la carne genera en el cuerpo en un principio, fuerza y energía que lo estimulan, hasta que el entero organismo queda saturado y el derrumbe es inevitable. Todos los estimulantes actúan de igual manera; por tanto, tal fortalecimiento es una falsa ilusión.

El mal fundamental de todas las dietas no vegetarianas está en que se come carne en exceso; lo cual es también el origen de todos los demás males, especialmente el anhelo de alcohol. Cuando se come frutas casi exclusivamente, el ansia por el copetín o el vaso de vino se desvanece por sí misma; simplemente porque es la carne la que da vida al demonio de la sed. El alcohol es un reconocido antídoto para la carne y el glotón de las grandes ciudades, que come carne casi exclusivamente, necesita vinos, moka y habanos, a fin de contrarrestar, al menos, el pesado envenenamiento con carne. Es bien sabido que, después de una opípara comida, uno se siente decididamente renovado, física y mentalmente, con tal que los estimulantes (que en sí mismo son venenosos) se tomen con moderación, en vez de atiborrarse con manjares suculentos hasta la saciedad.

Declaro, en absoluto, la guerra contra la carne y el alcohol Mediante la dieta de frutas y una alimentación moderada, estos grandes males disminuyen radicalmente. Pero si uno encuentra imposible abandonar la carne y el alcohol, pero los ingiere en forma moderada, se encuentra en mucho mejor posición que el vegetariano tragón. El americano Fletcher ha demostrado esto con claridad meridiana en el extraordinario éxito que ha alcanzado; tal éxito queda explicado en mis experimentos, los cuales ponen de manifiesto que una persona se hace más eficiente y goza de mejor salud, si come lo menos posible. ¿No son los más pobres los que, por regla general, alcanzan edad más avanzada? ¿No fueron pobres, es decir, comieron poco, los grandes descubridores e inventores? ¿No fueron ascetas los profetas, los fundadores de religiones, etc., los hombres más eminentes de la humanidad? ¿Es cultura comer tres veces al día y es progreso social el que el trabajador coma cinco veces durante el día y después se atiborre de cerveza a la noche? Si el organismo enfermo se puede regenerar no comiendo, la lógica conclusión es que, para conservarse sano, fuerte y activo, el organismo sano necesita poco alimento.

Todos los llamados milagros de los santos tienen su origen en el ascetismo y, si son hoy imposibles, se debe a la simple razón de que, aunque se reza mucho, se practica poco el ayuno. Esta es la única conclusión de esta controversia. No tenemos ya milagros porque ya no hay santos; es decir, hombres santificados y curados por el ayuno y el ascetismo. Los santos brillaron por si mismos o, como se dice en lenguaje moderno, eran equilibrados y activos, no por gracia especial, sino porque gracias a su ascetismo estaban "divinamente" sanos. De paso, quiero mencionar que yo mismo he llegado a emitir efluvios eléctricos

visibles; pero sólo gracias a energías solares externas e internas (baños de sol y alimentos de la "cocina solar", las frutas).

Todo el mundo discute sobre tales cuestiones y milagros. La explicación se encontrará en experimentos, que todos pueden repetir, si tienen el valor para ello. Pero, al parecer, es más fácil escribir libros, predicar y orar, y más cómodo decir que uno es una excepción. Esto último es verdad; pero únicamente en cuanto al valor y a la comprensión. Fisiológicamente todos los hombres son iguales y quien no puede ser moderado, puede aprender de mí, si desea sinceramente encontrar la salud. Quien coma poco y esté sano, puede digerir durante bastante tiempo los alimentos más absurdos, incluso carne y féculas (mucosidad); es decir, que puede eliminarlos otra vez. Naturalmente que se conservará todavía mejor y más limpio si come un poco de fruta, de la cual necesita menos, porque es el alimento más perfecto. El hombre del día no puede, ni quiere, aceptar esta verdad eterna de la ley natural, hacia la cual siente un temor bien fundado, porque su cuerpo está compuesto de alimentos faltos de vitalidad y sus células mueren y son eliminadas tan pronto como toma baños de sol, ayuna e ingiere las células vitalizadas de la fruta. Pero esta cura se ha de realizar con el máximo cuidado. Es deber de la medicina proteger al hombre contra el decaimiento de sus células; mantenerlo a flote el mayor tiempo posible, aunque después muera de enfermedad más rápidamente" que es lo que se desea fervientemente hoy. Los vegetarianos no pueden negar que los consumidores de carne y de alcohol pueden también jactarse de gozar de buena salud realizar grandes obras y alcanzar edad avanzada; pero, considerados individualmente y como masa, eso será solo mientras coman poco y no se produzca nutrimento excesivo. Comer en exceso no es tan pernicioso en el caso de los que comen carne, porque ésta contiene proporcionalmente menos mucosidad que las féculas y las celebradas comidas vegetarianas, con demasiados platos cada día. Por mi parte, desde hace muchos años no me preocupo de las comidas; como solo cuando siento apetito y entonces tan poco que, cuando para hacer algún experimento, me veo obligado a comer algo, que en sí mismo no esté enteramente exento de objeciones, no me produce efecto alguno perjudicial.

Si las enfermedades más serias se pueden curar con el ayuno (lo que está probado en miles de casos); si durante el ayuno uno se fortalece, si se realiza correctamente, hemos de deducir que el alimento más vitalizado, la fruta, ha de hacerlo a uno más fuerte y más sano. Esto ha sido demostrado científicamente por el Dr. Bircher. Es verdad que la ciencia de la cura natural ha reconocido que algo debe ser eliminado del organismo enfermo; pero hasta ahora ha atribuido la importancia mayor a los estimulantes físicos y ha pasado por alto enteramente el proceso real y natural de curación; o sea la abstención de alimento y la dieta de frutas; sólo han tratado de sustituir ésta con la dieta sin alcohol y sin carne. Esto no significa mucho ante mi "teoría de la mucosidad". ¡De qué no se acusa hoy a este alcohol sin mucosidad! Muy pronto se le hará responsable de todas las enfermedades porque aquí y allá haya algún desaprensivo que lo consume en cantidades tan grandes que acaba en delirium tremens. Oblíguese a un bebedor a ayunar unos cuantos días o a comer nada más que frutas y apuesto a que el vaso de la mejor cerveza perderá todo atractivo para él. Esto demuestra que toda la alimentación "civilizada", desde el bistec hasta la aparentemente inofensiva avena, crea el deseo de estos detestables antídotos: alcohol, café, té, tabaco. ¿Por qué? Porque el comer mucho paraliza y sólo el uso de estimulantes restablecerá la actividad.

Aquí está la razón fundamental de que aumente el consumó del alcohol la nutrición excesiva, especialmente con carne. El Profesor Dr. Graham dice en su "Fisiología de la Nutrición": "Un bebedor puede alcanzar una edad avanzada; el glotón nunca". Esto es verdad; porque el alcohol fuerte actúa como estimulante y especialmente la cerveza moderna es a la larga menos dañina, que el crónico atiborramiento del canal digestivo con alimentos formadores de mucosidad.

Ahora yo pregunto: ¿Qué es más razonable? barrer la masa de mucosidad acumulada desde la niñez, o tener los tejidos celulares del cuerpo infectados por drogas venenosas, someterse a operaciones inútiles; retrasar la curación con la osteopatía unilateral, con los peligrosos métodos del fanatismo quiropráctico, con los métodos eléctricos mal comprendidos, con las curas de leche impura y formadora de mucosidad, con los debilitantes tratamientos en aguas sulfurosas calientes y con la superstición de la Ciencia Cristiana, etc. ¡ No es mejor suprimir la formación de mucosidad de las dietas antinaturales! ¿Acaso hay alguien que quiera convencerme de que el mejor cocinero o confitero es capaz de confeccionar algo mejor que la manzana, la uva o la banana Si la alimentación con mucosidad y el comer en exceso son la verdadera causa fundamental de todas las enfermedades sin excepción? (lo cual puedo demostrar a cualquiera en su propio cuerpo), no puede haber más que un remedio natural, a saber: el ayuno y la dieta de frutas. Es un hecho

bien conocido que el animal ayuna en caso de la más ligera indisposición. Los animales domésticos, sujetos a la civilización y a la alimentación que el hombre les da, han perdido su fino instinto para buscarse la comida adecuada y comer a las horas naturales; de consiguiente, su estado de salud es precario y sus sentidos se han embotado; no obstante, al sentirse enfermos, toman solamente el alimento indispensable, con lo cual muy pronto se restablecen. Sin embargo, el pobre hombre enfermo, bajo ninguna circunstancia puede vivir con raciones reducidas durante más de uno o dos días, por temor de "perder las fuerzas".

Muchos de los médicos más renombrados ya califican al ayuno de cura maravillosa, cura de lo incurable, la cura por excelencia, etc. Ciertos charlatanes han desacreditado este método infalible, aunque a la vez peligroso. Por lo que respecta al ayuno, yo he hecho lo más significativo de los siglos; he ayunado 49 días; un record mundial. (Véase '''Vegetarische Warte", 1909, libro 19, 20, 22; 1920, libro 1 y 2). Además, soy el único que continúa este método de curar con la dieta de frutas, adaptada individual y sistemáticamente, lo cual la hace muchísimo más fácil y absolutamente inofensiva. Por lo tanto, estoy, sin duda alguna, en condiciones de curar enfermedades, que la escuela de medicina clasifica como incurables. Fundado en mi deducción de que la mucosidad viene del alimento preparado y que es la causa fundamental, el factor principal en la naturaleza de todas las enfermedades, síntomas de la edad, obesidad, caída del cabello, arrugas, debilidad nerviosa y de la memoria, etc., está justificada la esperanza de que surgirá una nueva fase, en el desenvolvimiento de métodos progresivos de curar y de la medicina biológica.

Ya Hipócrates había reconocido persistentemente el "material básico" de todas las enfermedades. El Profesor Jager ha calificado al "retrete" de "hediondo", pero no ha descubierto la fuente de este "mal olor". El Dr. Lahman y otros representantes de la dietética física, especialmente Kuhne, llegaron a los conductos de la "materia, extraña común"; pero ninguno de ellos ha demostrado reconocer, o ha probado experimentalmente, que es precisamente la mucosidad, formada por el alimento preparado, la que recarga nuestro organismo desde la infancia; la que lo ataca cuando alcanza determinado grado de fermentación y constituye el lecho patológico, es decir, descompone los tejidos celulares del cuerpo mismo, convirtiéndolo en pus y excreciones. Tal mucosidad entra en acción en caso de resfríos o altas temperaturas, etc., y produce, en su tendencia a salir del cuerpo, síntomas de funciones anormales, que hasta ahora han sido considerados como la enfermedad misma. De consiguiente, es ahora posible por vez primera definir qué es lo que se quiere dar a entender por "descomposición". Cuanta más mucosidad (en forma de leche materna y mala y los substitutos de la misma) se administre desde la infancia y cuanta menos se elimine (debido a debilidad hereditaria) por los órganos que han de realizar esta función, mayor será la propensión a los resfríos, fiebres, enfriamientos, ataques parasitarios, enfermedades y envejecimiento. Es muy probable que con esto se haya levantado el velo, que hasta ahora ha envuelto el carácter de los corpúsculos blancos. Yo creo que en este caso como en muchos otros, se encubre un error de la ciencia médica. Las bacterias se lanzan sobre los corpúsculos blancos, compuestos en gran parte de esta mucosidad denunciada por mí. ¿No se desarrollan estas bacterias por millones en esta mucosidad fuera del organismo; en las patatas, 'caldo, gelatina, es decir, mucosidad; o lo que es lo mismo, substancias nitrogenadas, vegetales y animales, consistentes en un fluido que reacciona alcalinamente y que contiene células granuladas de apariencia de corpúsculos blancos? Quizás, en una condición enteramente sana, la llamada membrana mucosa ¡no debiera ser toda blanca, viscosa, sino limpia y roja, como en los animales! ¡Quizás este "cadáver mucoso" sea la causa de la palidez de la raza blanca! ¡Faz pálida! ¡Color cadavérico!

Con esta teoría de la mucosidad, que será confirmada por experimentación, el espectro "enfermedad" ha sido finalmente privado de su máscara demoníaca. Quien me crea, no sólo puede curarse a sí mismo, si todos los demás sistemas le fallan, sino que por primera vez tendrá los medios de prevenir radicalmente la enfermedad y hacerla imposible para siempre. ¡Hasta el sueño de eterna juventud está a punto de realizarse!

El organismo animal, especialmente el humano, es, desde el punto de vista mecánico, un complicado sistema tubular de vasos sanguíneos, cargado de gas-aire, puesto en acción por medio de los pulmones; en el cual el fluido de la sangre se mantiene en circulación constante, regulado por el corazón, como una válvula. La descomposición del aire-gas se efectúa en cada respiración de los pulmones (descomposición del aire en oxígeno e hidrógeno); de esta manera la sangre se mantiene en constante circulación y el cuerpo humano presta su servicio durante un período de tiempo increíblemente largo, sin fatigarse. ¡Que nadie me venga a mí con la tonta excusa de que la "diaria experiencia demuestra la necesidad natural de comer mucho", según se recomienda a los obreros! Hay que haberlo

experimentado uno mismo; así se sabrá cuánto tiempo y qué distancia se puede marchar sin fatiga, después de ayunar o alimentarse de frutas. La fatiga es, en primer lugar, una reducción de fuerzas, acusada por la digestión demasiado laboriosa; en segundo lugar, una obstrucción de los vasos sanguíneos calentados y, en consecuencia, estrechados; y en tercer lugar, un auto-reenvenenamiento, a causa de la eliminación de la mucosidad que el movimiento causa.

Todas las substancias orgánicas de origen animal excretan, al descomponerse, grupos ciánicos, a los que el químico Hensel clasifica como bacilos propiamente. El aire, no solo es el elemento activador más elevado y más perfecto del cuerpo humano, sino, que al mismo tiempo, es el elemento principal de erección, reparación y sustitución y es muy probable que el organismo animal obtenga también nitrógeno del aire. Se ha observado en ciertas orugas algún aumento de peso por el aire solo.

REMEDIOS PARA ELIMINAR LA CAUSA FUNDAMENTAL MAS COMUN DE LAS ENFERMEDADES E IMPEDIR LA REINCIDENCIA DE LAS MISMAS

Después de haber expuesto en el capítulo anterior, lo horrible de las enfermedades y de caer enfermo, me toca mostrar, hasta donde ello sea posible, los medios y métodos de contrarrestar con éxito el envenenamiento mucoso, que es el gran enemigo de la salud. Presento aquí tres de esos medios y métodos, los cuales pueden producir benéficos cambios.

1. - La manera mejor y más corta es el ayuno, del que tanto se habla en este libro. El acaba con la vida del horrible malhechor, que se oculta en nuestro cuerpo, y lo ahuyenta, haciendo que se desvanezca con todos los horrores y temores que le acompañan.

Las personas sanas se pueden someter a la curación por el ayuno sin más ceremonias; no hay para qué decir que deben ayunar razonablemente y bajo su propia y exclusiva responsabilidad; es decir, que durante el período de ayuno no han de hacer esfuerzos excesivos y peligrosos; que no deben hacer trabajo físico o mental, que no podrían resistir, aun con la dieta corriente. Recomiendo aquí una medida de precaución que se ha de poner en práctica en todas las curaciones por el ayuno. Al principio del ayuno sé han de vaciar completamente los intestinos, tomando un purgante inofensivo, una lavativa o ambos. Está en la naturaleza de las cosas que, quien ayuna, no se ha de sentir molestado por gases o por la materia en descomposición, que forman los excrementos acumulados en los intestinos; bastantes molestias le ocasionará al evacuar la mucosidad, como ya se dijo antes.

Si no se quiere hacer un ayuno prolongado (aunque es muy saludable) se debe hacer uno corto. Un, ayuno de treinta y seis horas, una o dos veces por semana, producirá con toda seguridad excelentes resultados. Lo mejor es empezar suprimiendo la cena y en cambio tomar una enema.

Luego, si se adopta el ayuno de treinta y seis horas, no se ha de tomar nada hasta la mañana siguiente y entonces la comida ha de consistir de frutas únicamente. Después de cada ayuno es necesario comer frutas, porque los jugos de éstas causan la remoción de las masas de mucosidad, que se han desprendido. Permítaseme advertir que este tratamiento no es igual para todos, sino que se ha de individualizar con el mayor cuidado, cuando se trate de personas enfermas o ancianas.

Se obtendrán resultados más pronto si se hace un ayuno más prolongado de la manera descrita; por ejemplo, ayunar tres días y luego continuar con lo que yo llamo: “cura después del ayuno". Es decir, que durante tres días no se come nada; se bebe solamente limonada fresca, sin azúcar, en tragos espaciados en la forma que sea más conveniente y al cuarto día se empieza comiendo un poco de fruta.

Al fin del cuarto día se toma un enema completo y luego se aumenta día a día la ración de fruta, hasta el séptimo día, en que se habrá llegado a la ración normal, bien combinada y seleccionada, de frutas. Las personas que gozan de buena salud y aquellas cuyas ocupaciones les permitan acostarse, en caso de hallar dificultad para evacuar la mucosidad, pueden prolongar el ayuno durante semanas. Nadie debiera objetar seriamente al llamado “mal aspecto" o la reducción de peso. El cuerpo recupera la salud con el ayuno, a pesar del mal semblante, y en muy poco tiempo las mejillas recobran el sonrosado natural y saludable. El peso se restablece también normalmente, muy pronta después del ayuno.

El cuerpo, después de haber ayunado, reacciona a cada onza de alimento. El semblante de las personas muy moderadas en sus comidas y que ayunan frecuentemente, adquiere una expresión espiritual muy delicada. Se dice que el Papa León XIII, que era gran ayunador y un artista de la vida, tenía un cutis muy puro, casi transparente.

A este propósito deseo hacer hincapié sobre otro punto, ya mencionado antes; pues del mismo depende, en gran parte, el buen resultado del ayuno. La persona que ayuna ha de evitar en lo posible todo estado de depresión o de mal humor. La primera de estas condiciones se alivia, en los momentos desagradables, por medio del descanso absoluto; el mal humor se desvanece muy pronto poniéndose decididamente a trabajar, con preferencia en alguna ocupación liviana y mecánica.

Una vez que el cuerpo esté libre de mucosidad, limo y pasta, es el sagrado deber del individuo, que ha recuperado la salud, conservar el mayor bienestar terreno alcanzado, alimentándose de substancias naturales y adecuadas. No estarán de más algunas observaciones con respecto a esta cuestión.

2. - Los que, por estar aquejados de dolencias pulmonares o cardíacas en grado avanzado, no puedan ayunar, conviene al menos, que traten de evitar la acumulación de mucosidad, absteniéndose de ingerir aquellos productos que son bien conocidos formadores de la misma, especialmente: harina en todas las formas, (tortas), arroz, patatas, leche hervida, queso, carne, etc. Los que no puedan pasar sin pan enteramente, debieran comer pan negro o blanco tostado. Al tostar el pan, éste pierde gran parte de sus propiedades perjudiciales, a la vez que se destruyen parcialmente las substancias mucosas. Comer pan tostado o bizcochos de harina de trigo integral tiene además la ventaja de que no se puede comer mucho; no puede ser "devorado" como lo hacen las bestias salvajes y la masticación obligada cansa las encías de los más glotones. Quien por tener la dentadura muy delicada no pueda morder el pan tostado, puede chuparlo hasta reblandecerlo, lo cual es además un buen medio para fortalecer las encías debilitadas. Quienes no puedan pasarse sin patatas, deben comerlas asadas, comiendo también la piel en este caso.

Muchos lectores preguntarán: Una vez que haya abandonado todo alimento albuminoso, como: arvejas secas, lentejas, porotos, hasta donde sea posible.

¿Qué "alimento nutritivo" me quedará?

Ya he expuesto antes mis conclusiones sobre el valor de la carne. La ligera necesidad que el cuerpo humano tiene de la albúmina se llena plenamente con las frutas dulces. Las bananas y las nueces, combinadas con algunos higos o dátiles, son excelentes para formar músculos y dar fuerza.

Los vegetales (picados y como ensalada), las ensaladas, preparadas con aceite y mucho limón y todas las frutas y fresas, incluyendo las moras, son dignas de las mesas de los dioses. Al llegar la primavera, cuando hay escasez de frutas de la estación pasada, especialmente de manzanas, la madre Naturaleza nos provee abundantemente de naranjas, cuyo aroma y riqueza incitan a cualquiera a convertirse en frugívoro exclusivamente. .

No es posible en este libro agotar el tema de la cuestión de los alimentos y sus efectos. Para las personas sanas, lo dicho será suficiente. A los enfermos les recomiendo un régimen especial adecuado a su estado de salud. Diré de paso que quienes no ayunen y no puedan abandonar la dieta con mucosidad (carne, etc.) o que son propensos a enfermarse, pueden al menos adoptar el ayuno matinal que consiste en no tomar desayuno. Sería mejor para todos no comer nada antes de las diez, y a esta hora nada más que frutas. La recompensa por está pequeña mortificación se pondrá de manifiesto muy pronto si la práctica se mantiene inquebrantable.

3. - Ahora, unas palabras más para aquellos que consideren imposible abandonar el alimento usual producto de mucosidad' (carne, etc.). A estos "desgraciados" les doy este consejo: Mastiquen muy bien el alimento, bocado por bocado, según recomienda el americano Fletcher. No es que los que comen frutas no deban hacer los mismo; pero los que comen alimento mucoso, cargado de venenos, deben hacerlo especialmente, si no quieren hundirse en la sepultura demasiado pronto.

La abundante secreción de saliva, que se produce al masticar, disminuye la formación de mucosidad e impide que se coma demasiado. Naturalmente, las personas aludidas no pueden gozar de plena salud y vigor, conservar la juventud y resistencia, ni la eficiencia física y mental, que pueden alcanzar los que ayunan y comen frutas. Cuando el hombre es sano, en el sentido que yo doy a esta palabra, gracias al ayuno y a la dieta de frutas; es decir, una dieta libre de mucosidad, limo y gérmenes y se mantiene ella, no necesita, como es natural, nuevos ayunos. Solo de esta manera encontrará placer en la comida, como nunca lo soñó

antes. Este es el único camino por el que el hombre encuentra el bienestar, la armonía y la solución de todas las cuestiones, porque sólo así se librará de tantas necesidades, aproximándose más al estado divino.

CAUSA FUNDAMENTAL DE LA VEJEZ Y DE LA FEALDAD

MEDIOS, FUNDADOS EN LA NATURALEZA, PARA CONSERVAR LA JUVENTUD y LA BELLEZA

Después de los argumentos generales, presentados para demostrar que la mucosidad es la causa principal de la enfermedad y de la vejez, sólo me resta demostrar en particular y con referencia a los diversos órganos, hasta qué punto la mucosidad, producida por los alimentos preparados, destruye la belleza en el desarrollo del cuerpo humano, y es causa de la fealdad y de la vejez. .

Si, cumpliendo las leyes primordiales del paraíso, no se diera a los pulmones y a la piel nada más que aire puro y electricidad solar, es decir frutas, las cuales se digieren casi sin esfuerzo y no secretan más que celulosa libre de mucosidad, pasta y gérmenes, no habrá razón aparente para que se deteriore el sistema arterial del cuerpo humano ni para que se debilite, envejezca y al fin se inutilice enteramente. Pero demasiado a menudo, por desgracia, se procede de manera muy equivocada. En vez de las células de las frutas, cargadas de energía viviente, uno ingiere substancias desvitalizadas, que biológicamente están destinadas a las bestias de presa; es decir, alimento modificado químicamente por oxidación de aire (putrefacción), alimentos hervidos al extremo y despojados de toda energía. La mucosidad se acumula especialmente en el conducto calentador (estómago e intestino) de la máquina tubular; que es el cuerpo humano, y poco a poco ciega el canal y los filtros (glándulas). Toda esta contaminación causa defectos crónicos; hace que uno envejezca y es el factor principal de toda enfermedad. El envejecimiento, de consiguiente, es una enfermedad latente; es decir; una lenta, pero siempre creciente, perturbación en el funcionamiento del motor de la vida.

La química de los comestibles proporciona la prueba más convincente de que la formación y la descomposición son la causa principal de la falta de minerales en el alimento preparado en el fuego.

Si la fealdad humana en sí, la pérdida de la belleza y los síntomas de envejecimiento, se pueden atribuir a nutrición errónea, entonces la teoría de la belleza y del rejuvenecimiento nos lleva a la cura dietética y al correspondiente mejoramiento de la nutrición. Pero como quiera que la belleza, especialmente la humana, no se puede definir en absoluto, porque cada uno tiene un gusto diferente, habré de limitarme a las normas principales de la estética.

El color blanco cadavérico, característico del hombre culto, que no expone su cuerpo a la luz y al calor solar, no puede llamarse bello; pues proviene del color blanco cadavérico de alimento hervido hasta matar su vitalidad. Los artistas modernistas no pueden imaginarse siquiera el maravilloso color de un hombre que se alimente de uvas "sangrantes", cerezas y naranjas y que sistemáticamente tome baños de aire y de sol. La mucosidad y la falta de substancias minerales implican también la falta de color. No hay más que comparar las tablas de alimentos del Dr. Konig y se descubrirá que el alimento sin mucosidad, es decir, las frutas y los vegetales, ocupan el primer lugar, en cuanto al contenido de substancias minerales necesarias, especialmente cal. Las proporciones de una persona, o sea, la circunferencia del esqueleto, dependen, por ejemplo, de la cantidad de cal contenida en el alimento. Los japoneses quieren aumentar la estatura de su raza, valiéndose de la carne, con lo cual van de mal en peor. La corta estatura, las deformidades de los huesos y especialmente la decadencia de la dentadura, se deben a falta de cal. Al hervir la leche y los vegetales en la cocina moderna, la cal queda eliminada. La extraordinaria pobreza de substancias minerales en los alimentos preparados, especialmente la carne, comparada con las frutas, será responsable de que la raza venidera carezca de dentadura, como lo han predicho hasta los médicos, lo cual no es mera fantasía de la imaginación. En vez de obtenerlas de las frutas, tales substancias van siendo sustituidas por una preparación orgánica. El organismo humano no asimila ni un solo átomo de substancia mineral, que no proceda de una planta frutal; es decir, que no haya pasado por el estado orgánico. La deformación más moderna, la obesidad, ha embotado nuestro sentido estético, a este respecto, al punto que ya no conocemos siquiera los límites de lo normal. Personalmente, yo no considero que el hombre, desarrollado gracias a la cultura física, "el hombre atlético" de tipo clásico, sea bello como para servir de modelo ideal para las raza germánica y aria. El peso, el perfil, y especialmente, la

circunferencia del cuerpo son excesivos. Toda acumulación de gordura es patológica y en este sentido antiestética. Ningún animal que viva en libertad está acolchado con gordura, como nuestros modernos "levantadores de pesas y hombres fuertes". La razón está simplemente en el exceso de alimento y también en el exceso de fluidos, cuyas consecuencias naturales son el relajamiento y la obstrucción del entero sistema vascular. La glucosa de las frutas y las sales nutritivas de las mismas, son fuente de una substancia muscular firme, con la cual se reconstruye rápidamente aun cuerpo del que se elimine la gordura y la mucosidad por medio del ayuno.

El robustecimiento del rostro y del cuerpo se difunde en grado peligroso; es feo y ciertamente patológico. Es un hecho curioso que en nuestra época,(1954) supuestamente iluminada, se considere a esta gordura no sólo bella, sino también signo de salud superabundante. No obstante, la experiencia diaria nos enseña que el tipo esbelto, de juventud perenne, posee, en todos los respectos, mayor fuerza de resistencia y generalmente alcanza mayor longevidad.

Quisiera que me mostraran a una persona de 90 ó 100 años, con la obesidad que hoy día se califica de bella y sana, y con la cual se cree curar hasta la tuberculosis. Si los gordos no "mueren en sus mejores años, a causa de palpitaciones del corazón, apoplejía o hidropesía, sucumben de extenuación lenta; Pues el deseo de alimento disminuye a pesar de todos los estimulantes artificiales del apetito. La piel, especialmente la del rostro, que ha estado sujeta a tensión extrema, viene flácida y arrugada. Pierde la elasticidad juvenil, a causa de la circulación defectuosa de la sangre contaminada; así como por falta de luz y de sol. ¡Ahora, este relajamiento de la piel se quiere impedir, aplicando externamente pomadas y polvos! La distinción y belleza de las facciones, el color puro y sano del semblante, la brillantez y el tamaño natural de los ojos, el encanto de expresión y el color de los labios se marchitan y afean en proporción a la cantidad y color de la mucosidad, producida en los intestinos; los cuales, como hemos dicho antes, constituyen el depósito central desde el cual se alimentan todos los síntomas de enfermedad y, de consiguiente, de la vejez. La "bella redondez de las mejillas" que al mismo tiempo aumenta las proporciones de la nariz, no es otra cosa que amontonamiento de mucosidad, la cual, como es bien sabido, se derrama, al sobrevenir un resfriado nasal.

CONSERVACIÓN DEL CABELLO
CAUSAS DE LA CALVICIE Y DE LA CANICIE

Venimos ahora al síntoma más importante y llamativo del envejecimiento, el cabello gris y la caída del mismo. Al cual habré de dedicar todo un capítulo, porque su aparición causa generalmente la primera y más grande preocupación y pena por la vejez que se acerca, y porque la ciencia ha estado hasta ahora desorientada ante este problema. La costumbre moderna de cortar el cabello femenino igual que el masculino y la alarmante propensión a la calvicie prematura los tienen tan acostumbrados a ella que ni siquiera los artistas se dan cuenta de lo mucho que perjudica a la estética y a la armonía de la figura humana, tanto si la depilación es voluntaria como si es involuntaria. El hombre, quien no sólo es un ser intelectual, sino también un producto estético de la naturaleza, "el coronamiento de la creación", queda privado de su espléndida corona, el cabello. Podríamos calificar de calaveras vivientes a las cabezas sin barba, pálidas y faltas de expresión de nuestra época. I Imaginémonos a la mujer más hermosa con la cabeza pelada y No habría hombre que no quedara horrorizado. ¡O un dandy del día esculpido en mármol! Tenemos además el bigote geométrico y angular, o recortado enteramente; luego el vestido moderno que se distingue por su insipidez del usado en los siglos pasados. En todo ello encontramos excelentes razones para que el hombre del día se afeite la barba y se haga cortar el pelo al cero. La falta de belleza y la resultante apariencia antiestética del cabello y de la barba se han hecho tan generales, que en el transcurso del tiempo afeitarse y cortase el pelo se ha hecho cosa natural. En nuestro tiempo, en que todo se iguala y nivela, es preferible y con mucha razón cortar estos vaporizantes, por así decirlo, órganos reveladores del hombre interno; para no poner de manifiesto por medio de una cabellera sucia, desaliñada, despareja y enfermiza, la prueba viviente de la teoría de la descendencia del mono. De consiguiente, comprendemos bien que se maltrate al cabello. Ello sugiere la idea de que el afeamiento de un órgano y del entero organismo significa fealdad interna; es decir, que la naturaleza revela las perturbaciones fisiológicas internas de un organismo por medio de la desarmonía en forma de

color del mismo. El organismo gravemente enfermo o muerto son los extremos. Los que duden de mi punto de vista y los malos observadores de la naturaleza deben tener presente la ley de que no hay regla sin excepción. Por lo que respecta al hombre y desde el punto de vista de la higiene y de la estética, ya no tenemos la menor idea de la belleza y salud del hombre que vive bajo condiciones naturales perfectas. Si gozar de lo bello es natural y nos favorece, el desagrado sentido por el ojo estético, al contemplar la desarmonía en forma de color, debe implicar en cierto grado, el reconocimiento de lo patológico.

Volvamos a nuestro tema. Sabemos que la ciencia médica es impotente en lo que respecta a la calvicie y que los cosméticos y la química de los tónicos han fracasado en el intento de hacer crecer un solo pelo.

Ya he llamado al cabello, especialmente el de la cabeza humana, el órgano desinfectante del cuerpo, cuyo objeto es expeler las emanaciones de éste. Todos saben que el sudor se produce en primer lugar en la cabeza y en los sobacos y que este sudor, especialmente en las personas enfermas, va acompañado de un olor desagradable. El doctor Jager llama a la enfermedad "hediondez". Esto, con excepciones naturalmente, me parece exacto; por cuanto puedo afirmar, basándome en muchos años de observación y experiencia, el siguiente concepto fundamental, aplicable a todas las enfermedades:

La enfermedad es una fermentación o proceso de putrefacción de las substancias corporales o del exceso de alimentación antinatural, el cual se ha acumulado en el curso del tiempo en los órganos digestivos especialmente y que hace su aparición en la forma de excreciones mucosas.

Es decir, que en último término, no significa más que la descomposición química, la putrefacción de la albúmina celular. Como es bien sabido, este proceso va acompañado de mal olor. En cambio, la naturaleza acompaña la aparición de nueva vida (la formación de las plantas) con la fragancia. Propiamente el hombre en perfecta salud debiera exhalar fragancia en particular de su cabello. Los poetas comparan con razón, al hombre con una flor y hablan de la fragancia del cabello de la mujer. De consiguiente, reconozco al cabello humano como órgano muy importante que, aparte de su objeto de proteger y regular el calor, tiene una función altamente interesante y útil, la de expeler las emanaciones, el olor de la gente sana y enferma, que revela a los olfatos expertos y agudos, no sólo las cualidades individuales, sino también ciertos indicios con respecto al estado interno de salud o enfermedad de una persona. Si los médicos, con los microscopios y tubos de ensayo no han llegado a reconocer las perturbaciones digestivas, en cambio, ha habido curanderos que han sido capaces de diagnosticar, por medio del cabello, el proceso interno de putrefacción, origen del mal olor, o sea, la enfermedad. En efecto, hay innumerables personas, todavía jóvenes y que irradian salud cuyo aliento huele como una cloaca y que todavía extrañan la caída de su pelo. Llego ahora al punto vital de mis investigaciones y observaciones.

Antes, unas palabras más acerca del cabello gris. Se ha descubierto que en el cabello que se vuelve gris aumenta el contenido de aire. Soy de la opinión de que este" aire" consiste probablemente de gases pegajosos o que, al menos, está mezclado con éstos. Recomendé a un químico de olfato muy fino, que tratara de descubrir el olor de ácido sulfúrico. De esta manera se habría podido explicar la desaparición del color del pelo; puesto que es bien sabido que el dióxido de azufre decolora las substancias orgánicas.

Ahora considero cierto, no sólo teóricamente, sino también como resultado de mis interesantes experimentos en mi propio cuerpo, que la causa principal de la calvicie ha de ser puramente interna. Si a través de estos tubos desodorizantes o, por decirlo así, "chimeneas de gas de la cabeza", se descargan constantemente gases pegajosos y corrosivos, muy probablemente impregnados de dióxido de azufre, en vez de olores fragantes naturales, no ha de sorprendernos que el pelo, lo mismo que sus raíces, palidezcan, mueran y caigan. Con esto afirmo haber descubierto la causa de la calvicie y ofrezco el verdadero medio para su cura, y añado que hace unos diez años, cuando estaba afligido de una inflamación crónica de los riñones, combinada con un alto grado de nerviosidad, mi pelo se puso muy gris y caía. Después de haberme curado de esta grave enfermedad, por medio de un tratamiento dietético, y también que, al mismo tiempo, los pelos grises desaparecían y que mi cabellera crecía en abundancia.

Ahora bien, si la causa principal de la calvicie está en la perturbación de la digestión y en el intercambio de materia, puede ciertamente, ser curada, mediante la regulación de tales funciones. Se puede decir que hasta las cabezas perfectamente calvas pueden tener esperanza, en virtud de mi descubrimiento, después de que todos los tónicos hayan fallado como han de fallar. La razón es, que la causa no es externa, y que, por tanto, no se puede corregir externamente. No existe un remedio interno general, y quienes me hayan entendido

Se darán cuenta de que es necesario tratar cada caso individualmente. A base de mi doctrina de la dieta sobre la digestión y la renovación de la sangre y, de consiguiente, la correcta nutrición del cuero cabelludo, puedo, al menos, garantizar que cesará la caída del pelo, si mi consejo es seguido debidamente.

De consiguiente, todos los síntomas de envejecimiento son enfermedad latente; acumulación de mucosidad y obstrucción causada por la misma. Todo aquel que aquejado por cualquier enfermedad, se sujete a un régimen de restablecimiento completo, mediante el cual elimine las células muertas, adoptando una dieta sin mucosidad y ayunos eventuales, se cura y rejuvenece simultáneamente, y todo aquel que se someta a una cura de rejuvenecimiento, priva de su fundamento a todas las enfermedades. Nadie está obligado a creer en esta posibilidad. No obstante, en todo diccionario científico se encuentra la teoría de que, en el peor de los casos, uno debiera morir sólo de perturbación en la transformación de la materia es decir, de constipación por mucosidad de manera que la vida debiera terminar sin enfermedad alguna. Esto sería lo normal; pero hoy la enfermedad que debiera ser la excepción, se ha convertido en la regla.

Si una persona viviera desde la infancia con alimentos absolutamente libres de mucosidad y no se alimentara más que de frutas, es bien seguro que se desarrollaría sana y sin envejecer. He visto personas que, mediante Una curación sin mucosidad, se han rejuvenecido y embellecido, a tal punto que no se les reconocía. Hace miles de años que la humanidad se imagina; pinta y sueña con la fuente de la juventud y sentimentalmente la busca en las estrellas, y en la sugestión.

Pensemos en las cantidades que se gastan, naturalmente en vano, en remedios contra la debilidad, la impotencia masculina y para la esterilidad, y cuán fácil sería ayudar a cierta gente, en especial mediante el correcto y nutridor alimento de la cocina solar.

No nos podemos imaginar la belleza y las facultades paradisíacas de que estaba dotado el hombre" divino"; cuán fuerte y bien timbrada era su voz. El embellecimiento y fortalecimiento dé la voz, más aún, a recuperación dé la voz

perdida es una sorprendente demostración de mi cura, y una prueba elocuente del efecto realmente grandioso de mi sistema sobre el entero organismo del paciente.

Quiero mencionar aquí en particular, el maravilloso éxito de la cura, a que se sometió bajo mi dirección, Heinrich Knote, de Munich, cantor de cámara de la casa real de Baviera, cuya voz mejoró notablemente ante la estupefacción de todo el mundo musical.

LONGEVIDAD CRECIENTE

En los capítulos que anteceden me he referido a la obstrucción debida a la mucosidad, como causa de las enfermedades y del envejecimiento. He demostrado también la posibilidad de reemplazar las células muertas. En vista de lo último, no se puede negar que, la paralización final del motor humano se puede retrasar durante muy largo tiempo, si el cuerpo se reconstruye y mantiene desde la infancia, con alimento solar viviente. De todas maneras, como estas substancias son más durables, el cuerpo así nutrido, estará mucho mejor que el de quienes comen de todo o se mantienen de alimentos erróneos. Cuando se vive de la manera correcta, el cambio de la materia se efectúa en grado mucho menor; asimismo la tensión de los órganos internos, especialmente el corazón y el estómago, es mucho menor. El organismo sin mucosidad, al efectuar grandes esfuerzos, no acelera el pulso, ni con mucho, tanto como el que come en exceso. Mediante este simple ahorro de energía es posible calcular y demostrar matemáticamente una ventaja en lo que respecta a la longevidad. Pero, ¿acaso podemos disolver con esta constipación mucosa, que todo lo explica, el último de todos los misterios: la muerte?

En todas las dolencias y aflicciones que hacen peligrar la vida, el cerebro y el corazón son los órganos cuya perturbación funcional conduce finalmente a la muerte. Podemos decir que, en la mayoría de las enfermedades, la muerte se produce a causa de alguna complicación derivada de la enfermedad del corazón. La ciencia está muy lejos de haber dicho la última palabra con respecto a este punto; pero podemos decir que la causa decisiva de la muerte, en todas las enfermedades crónicas, es la obstrucción de los vasos sanguíneos del corazón y la destrucción de los tiernos nervios cardíacos, a consecuencia de envenenamiento permanente de la sangre. Produce igualmente la muerte, la obstrucción de los delicados vasos sanguíneos del cerebro, y al final el reventamiento de los mismos

(apoplejía), así como cualquier obstrucción completa de vasos, hasta paralizar todas las funciones de la vida. Como es natural, hay otras condiciones que también juegan su parte; por ejemplo, la provisión insuficiente de aire, en el caso de enfermedades de los pulmones. La ciencia menciona también como causa de la muerte la generación excesiva de corpúsculos blancos. Este proceso patológico, llamado " leucemia", está considerado como una enfermedad en sí mismo. La "leucemia" es falta de sangre con características normales, pero en mi opinión es más apropiado decir que hay más mucosidad que sangre. Se dan otras muchas razones para explicar la causa de la muerte.

En el caso de que una enfermedad no pueda ser incluida en alguna de las especificaciones mejor definidas, se le da el nombre de "caquexia", que suena muy bien, pero, en realidad, significa nutrición deficiente y decaimiento. Ahora yo pregunto: ¿cuál es realmente el veneno que mata? La ciencia médica moderna da a los bacilos como causas de la mayoría de las enfermedades; con lo cual demuestra que también ella sustenta la idea de que existe un factor fundamental, común a todas las enfermedades, al envejecimiento y a la muerte, e indudablemente a una gran parte de las enfermedades y que la consecuencia de las mismas (la muerte) se debe a los bacilos. Mi prueba experimental de que la mucosidad es el factor fundamental y principal, difiere de la teoría de los bacilos en que esta mucosidad es la base, la condición previa o primaria.

La aparición de corpúsculos blancos en exceso, es decir, la mucosidad muerta, blanca, en vez de substancias de hierro y azúcar roja, se hace peligrosa para la vida. La sangre roja y rica es la indicación visible de la vida y vitalidad; la pálida, incolora y amarga es indicación de enfermedad, y el predominio de la mucosidad es la muerte lenta del individuo.

La lucha con la muerte, o la agonía, se ha de considerar sólo como la crisis final, el último esfuerzo del organismo para expeler la mucosidad; la batalla decisiva de las células, todavía vivientes, contra las muertas y sus venenos mortales. Si las células muertas blancas, la mucosidad en la sangre, ganan la mejor parte, se produce, no solamente la obstrucción mecánica del corazón, sino también una transformación química, un decaimiento, un envenenamiento total, una repentina disminución de la provisión de sangre, y la máquina para en seco. "Así lo ha querido Dios, y nos inclinamos ante el misterioso poder de la muerte". Así nos expresamos con resignación.

---------- oooooo ----------

SEGUNDA PARTE

INSTRUCCIONES COMPLETAS PARA EL AYUNO

La mayoría de las enfermedades son la consecuencia de hábitos de comer equivocados, de los alimentos erróneamente combinados, de alimentos acidulados y de preparaciones comerciales de nuestra actual civilización. En las siguientes páginas se enseñará la manera de contrarrestar las consecuencias de tales errores, que la mayoría sufre sin darse cuenta de ello.

Durante miles de años se ha reconocido que el ayuno es el método curativo supremo de la naturaleza. Pero los que viven en la época civilizada actual, con muy pocas excepciones, han olvidado el arte de cuándo, por qué y cómo ayunar. El lema del día es: Que el cuerpo debe tener alimento bien nutritivo. Pero, ¿qué es el alimento nutritivo? Los desgraciados pacientes van de una escuela de terapéutica a otra, algunas de ellas de deliberados farsantes, otras manifiestamente ignorantes; pero, en la mayoría de los casos, buscan en vano la verdad; y lo peor de .todo es que mueren antes de saber la verdad. Los religiosos evangelistas y los curanderos divinos, ofrecen la ventaja de que dan una oportunidad a la naturaleza. Los especialistas, la cirugía científica, los inyectores de sueros e inoculadores de vacunas son los verdaderos ofensores de la naturaleza ultrajada. De manera que, es el caso del ciego conduciendo al ciego no obstante que es tan sencillo recibir instrucción de la naturaleza. Obsérvese cómo se curan, .cuando están enfermos los animales, sin emplear la medicina llamada científica. Esto es, por consiguiente, el supremo secreto de la madre naturaleza, la autocuración. En los capítulos que siguen prometemos demostrar por qué es necesario usar alimentos cocidos, lo mismo que los naturales, para equilibrar, debidamente la

dieta. Explicaremos también las causas de la fermentación y de los gases producidos por el alimento.

REJUVENECIMIENTO ESPIRITUAL, MENTAL Y FÍSICO MEDIANTE EL AYUNO RACIONAL

Es significativo que, en nuestro tiempo de degeneraci6n, el ayuno (que, según yo lo entiendo, es abstenerse de todo alimento s6lido y líquido) es todavía un problema para el hombre corriente, lo mismo que para el médico ortodoxo. Hasta la naturopatía ha necesitado varias decenas de años para llegar a aceptar el único remedio curativo, universal y omnipotente de la naturaleza. Es igualmente significativo que todavía se considere al ayuno como una clase e especial de curación; el cual, por haber dado en algunas partes resultados verdaderamente maravillosos, se ha convertido recientemente en una manía mundial. Algunos entendidos, que abogan en favor de la cura natural, preparan prescripciones generales para el ayuno y sobre la manera de interrumpirlo, cualquiera que sea la dolencia que se sufra y la causa de ella.

Por otra parte, son tantos los que temen el ayuno y que sustentan conceptos erróneos sobre el mismo, que el hombre medio considera una tontería abstenerse de algunas comidas, en caso de enfermedad; creyendo que la debilidad resultante puede matarlo, cuando en realidad, tal abstención le cura.

No comprende la diferencia entre ayuno e inanición. El médico, en general, apoya y hasta enseña tan irrazonables creencias con respecto a la única ley fundamental de la naturaleza en toda curación.

Todo cuanto se ha ideado y formulado para eliminar las causas de enfermedad (y que se designa como" tratamientos naturales") sin imponer alguna restricción, cambio en dieta o ayuno, es un falseamiento fundamental de la verdad, con respecto a las causas de la enfermedad. No hay más que pensar lo que significa la falta de apetito cuando uno está enfermo. Los animales no tienen médicos, ni droguerías, ni sanatorios, ni máquinas para curarlos. La naturaleza demuestra y enseña con este ejemplo, que hay una sola enfermedad y que ésta es causada por el comer. De consiguiente, toda enfermedad, cualquiera que sea el nombre que le dé el hombre, puede ser curada y se cura únicamente con un solo remedio; a saber: haciendo todo lo opuesto a la causa; por la compensación de lo erróneo; es decir, reducir la cantidad de alimento o ayunar. La razón de que tantos ayunos curativos, especialmente los prolongados, hayan fracasado y continúen fracasando se debe a la ignorancia, que todavía existe, con respecto a lo que ocurre en el cuerpo, durante el ayuno; ignorancia de que también adolecen las mentes de los naturópatas, y de los llamados expertos en el ayuno.

Me atrevo a decir que no hay otro en la historia que haya estudiado, investigado, probado y experimentado en el ayuno tanto como yo lo he hecho. No existe al presente, que yo sepa, otro que haya dirigido tantas curaciones por el ayuno en casos más graves. Yo abría el primer sanatorio especial en el mundo, para curar con ayuno, combinado con dieta libre de mucosidad. - He practicado además públicamente cuatro demostraciones científicas de ayuno, de 21, 24 y 32 días, respectivamente. La última prueba es un record mundial de ayuno, practicado bajo la estricta supervisión científica de funcionarios gubernativos.

Por lo tanto, se me puede creer cuando enseño algo nuevo e instructivo con respecto a lo que en realidad ocurre en el cuerpo durante el ayuno. Una de mis enseñanzas es que se ha de considerar al cuerpo, en primer lugar, como una máquina, un mecanismo hecho de material similar a la goma, que se ha dilatado demasiado, a causa de excesos en el comer durante la vida entera. De consiguiente, el funcionamiento del organismo está continuamente entorpecido por una presión excesiva y antinatural de la sangre y de los tejidos. Tan pronto como uno deja de comer, esta presión excesiva disminuye rápidamente. Los conductos de la circulación se contraen, la sangre se hace más concentrada y se elimina el agua superflua. Esto continúa durante los primeros días, y hasta se siente uno lo más bien pero luego las obstrucciones en la circulación aumentan, debido a que el diámetro de los conductos se reduce y la sangre ha de circular por muchas partes del cuerpo, especialmente en los tejidos y alrededor, de las partes afectadas por la mucosidad pegajosa, comprimida y disuelta, desprendida de las paredes internas. En otras palabras, la corriente de sangre ha de vencer, disolver y arrastrar con ella la mucosidad y los venenos a fin de eliminarlos a través de los riñones.

Cuando uno ayuna, elimina primeramente y de inmediato las obstrucciones primarias, resultantes del comer en exceso y erróneamente. Esto hace que uno se sienta relativamente bien o posiblemente mejor que cuando comía pero como queda dicho, se producen luego obstrucciones secundarias de los desperdicios acumulados en la circulación, lo que causa depresión de ánimo al paciente éste y sus familiares culpan de esto a la falta de alimento. Al siguiente día, uno puede observar, sin lugar a dudas, la mucosidad en la orina y una vez que se ha eliminado una cantidad de desperdicios, arrastrados por la circulación, uno se siente bien y con más fuerzas que antes. Es un hecho bien conocido que el ayunador puede sentirse mejor y está, en realidad, más fuerte al vigésimo día que en el quinto o sexto, lo cual es ciertamente una prueba convincente de que la vitalidad no depende primariamente del alimento, sino de la circulación sin obstrucciones. Cuando menor sea la cantidad "O" (obstrucción") mayor será "P" (Presión de aire) y de consiguiente "V", (Vitalidad). Por la iluminadora explicación que antecede, se ve que el ayuno es, en primer lugar, una proposición negativa para aliviar el cuerpo de las obstrucciones directas de alimentos sólidos, los más antinaturales. En segundo lugar, es un proceso mecánico de alimentación, mediante la contracción de los tejidos, los cuales expelen la mucosidad, causando fricción y obstrucción en el sistema circulatorio.

Los siguientes son ejemplos de vitalidad mediante "P" (Poder, presión de aire) solamente:

Uno de mis primeros pacientes, vegetariano relativamente sano, caminó 45 millas por las montañas, en su vigésimo cuarto día de ayuno.

Un amigo mío, quince años más joven, y yo, caminamos 56 horas sin parar, después de 10 días de ayuno. Un médico alemán, especialista en curaciones por el ayuno, publico un folleto titulado" El ayuno, aumento de vitalidad". Había aprendido los hechos lo mismo que yo; pero no sabe el por qué y cómo; de consiguiente, lo de la vitalidad quedó en misterio para él.

Si uno bebe agua solamente, durante el ayuno, el mecanismo humano se limpia; lo mismo que una esponja empapada de agua sucia se limpia al exprimirla; pero en el caso del organismo humano, la suciedad es mucosidad pegajosa y, en muchos casos, pus y drogas; los cuales tienen que pasar por la circulación, hasta que estén disueltas completamente, de manera" que puedan pasar por la fina malla de la criba fisiológica, llamada los riñones."

CONSTRUCCION DE UN CUERPO PERFECTO POR MEDIO DEL AYUNO

Durante el ayuno, uno se siente mal, mientras los desperdicios están en la circulación; pero tan pronto como éstos se filtran por los riñones, uno se siente bien. Dos o tres días más tarde, se repite el mismo proceso. Esto explica por qué la condición del paciente cambia tan frecuentemente durante un ayuno; porque es posible sentirse extraordinariamente mejor y más fuerte en el vigésimo día que en el quinto.

Pero este proceso de limpieza completa, mediante la continuada contracción de los tejidos (pues éstos se estrechan cada vez más) se ha de efectuar con la composición vieja de la sangre del paciente; por lo tanto, un ayuno prolongado, especialmente si es muy largo, puede llegar a ser en la práctica un crimen, si el organismo enfermo está demasiado obstruido por los desperdicios. Ayunadores que murieron de un ayuno demasiado prolongado, no murieron por falta de alimento, sino sofocados por sus propios desperdicios. Yo hice esta declaración hace años. Más claramente expresado: la causa inmediata de la muerte no es pobreza de sangre en las substancias vitales, sino obstrucción excesiva. (“0" (obstrucción) llega a ser tan grande o mayor que "P" (presión de aire) y el mecanismo del cuerpo llega a su punto de muerte.

Yo daba a todos mis pacientes limonada con un poco de miel o azúcar morena para ablandar y desleír la mucosidad en la circulación. El jugo de limón y los ácidos de frutas de todas clases neutralizan la pegosidad de los depósitos mucosos y del pus (No se puede usar pasta ácida).

Si el paciente durante su vida ha tomado alguna vez drogas, las cuales se almacenan en el cuerpo lo mismo, que los desperdicios del alimento, su condición puede fácilmente llegar a ser grave y hasta peligrosa, por cuanto estos venenos entran en la circulación, al practicar su primer ayuno. Se puede producir palpitaciones de corazón, dolores de cabeza, nerviosidad, y especialmente insomnio. He visto a pacientes eliminar drogas que habían

tomado hacía cuarenta años. Síntomas como los mencionados, todo el mundo, y especialmente los médicos, los atribuyen al ayuno.

¿CUANTO TIEMPO DEBE UNO AYUNAR?

La naturaleza contesta a esta pregunta; en el reino animal, con cierta crueldad: "Ayuna hasta que estés curado o muerto". En mi concepto, de 50 a 60 por ciento de los hombres considerados sanos, y del 80 a 90 por ciento de los enfermos crónicos, morirían de sus enfermedades latentes en un ayuno prolongado.

No se puede decir en absoluto, de antemano, cuánto tiempo debe uno ayunar, aun en el caso que se conozca la condición del paciente. Cuánto y cómo se, de interrumpir el ayuno, se determina observando cuidadosamente como cambian las condiciones durante el mismo. Se comprende entonces, que el ayuno se ha de interrumpir tan pronto como se note que las obstrucciones en la circulación llegan a ser demasiado grandes, y que la sangre necesita nuevas substancias Vitales para resistir y neutralizar los venenos.

Hay que desechar la idea de que cuanto más largo sea el ayuno mejor es la cura. Se comprende fácilmente por qué. El hombre es el animal más enfermo de la tierra; ningún otro animal ha violado las leyes de la alimentación tanto como el hombre; ningún otro animal come tan erróneamente como el hombre.

Este es un punto en que la inteligencia humana puede ayudar con acierto el proceso de autocuración, haciendo los ajustes que implica el sistema curativo por dieta sin mucosidad.

l - Prepárese para que el ayuno resulte más fácil, cambiando gradualmente la dieta en el sentido de disminuir la mucosidad, ayudando al cambio por medio de laxantes y enemas.

2 - Altérnese ayunos cortos periódicamente con algunos días de dietas purificadoras, de alimentos de poca mucosidad o bien sin mucosidad alguna.

3 - Si el paciente ha usado muchas drogas, especialmente si ha tomado mercurio o salitre, óxido de plata (tomado para enfermedades venéreas), se ha de tener cuidado especial. Para tales casos se recomienda que el período de dieta preparadora sea largo y el cambio lento.

La recomendación de algunos expertos, en el sentido de que se ha de ayunar hasta que la lengua aparezca limpia, ha causado muchos trastornos a los ayunadores fanáticos.

Conozco personalmente el caso de uno que murió. Sorprenderá si digo que he tenido pacientes a los que tuve que curar de los malos efectos de un ayuno prolongado demasiado. La razón se verá más adelante.

A pesar de lo dicho antes, toda cura, especialmente toda cura a base de dieta debe empezar con ayunos de dos o tres días. Todo paciente puede hacer esto sin peligro, no importa cuán grave sea su enfermedad. Se empieza con un laxante, y luego un enema diariamente, lo cual facilita la transición, además de ser inofensivo.

COMO INTERRUMPIR EL AYUNO

Considero de la mayor importancia el conocimiento de cómo interrumpir un ayuno j es decir, empezar con el alimente adecuado después del ayuno mismo. Esto depende enteramente de la condición del paciente y también mucho de la duración del ayuno. De cuán importante es este conocimiento, se puede deducir de lo ocurrido en los dos casos extremos siguientes, ambos de consecuencia fatales, no por el ayuno, sino porque la primera comida no fue adecuada. Por eso es tan importante este conocimiento.

Una persona que comía carne y sufría de diabetes, ayunó una semana y lo interrumpió comiendo dátiles, muriendo de sus efectos. Un hombre de más de 60 años ayunó durante 28 días (demasiado para su edad). Su primera comida de vegetales, consistió principalmente de patatas hervidas. La operación, a que fue necesario someterlo, puso de manifiesto que las patatas habían quedado en el intestino contraído, retenidas por mucosidad espesa y pegajosa, tan fuerte, que hubo que cortar un pedazo del intestino, y el paciente murió poco después de la operación.

En el primer caso, los terribles venenos desprendidos en el estómago de aquel comedor de carne de una sola clase, se mezclaron durante su ayuno con azúcar de fruta concentrado de los dátiles, generando en seguida tan rápida fermentación y producción de gases de ácido carbónico y otros venenos, que el paciente no pudo resistir el trastorno. El consejo más

acertado hubiera sido: primero un laxante; después de esto, vegetales crudos y cocidos, sin fécula, y un pedazo de pan de afrecho tostado. En tales casos, se recomienda el "sauerkraut" (col ácida y fermentada). No se ha de comer frutas, durante largo tiempo, después que se ha interrumpido el ayuno. El paciente debía haberse preparado para el ayuno, mediante una dieta de transición más larga.

En el segundo caso, el paciente hizo un ayuno demasiado prolongado para un hombre de su edad, sin la preparación adecuada.

Por estos dos ejemplos muy instructivos, se puede ver cuán diferente e individual debe ser el consejo y cuán equivocado es hacer indicaciones generales acerca de la manera de interrumpir un ayuno.

REGLAS IMPORTANTES PARA QUIEN AYUNA
PARA SER ESTUDIADAS CUIDADOSAMENTE y APRENDIDAS DE MEMORIA

Lo que se puede decir, en general, y lo que yo enseño es nuevo y diferente de lo que dicen los expertos en ayuno, y es como sigue:

1. - La primera comida y los" menús" de unos cuantos días, después de un ayuno, deben producir un efecto laxante y no han de tener valor nutritivo, como la mayoría piensa.

2. - Cuanto más pronto pase la primera comida a través del cuerpo, más eficazmente arrastra la mucosidad y los venenos sueltos que queden en el estómago y en los intestinos.

3. - Si no se experimenta una buena evacuación, después de dos o tres horas, ayúdese con laxantes y enemas. Siempre que he ayunado, he experimentado un buen movimiento de los intestinos, al menos una hora después de comer; con lo cual en seguida me sentía perfectamente bien. Después de interrumpir un ayuno prolongado, durante la noche siguiente pasé más tiempo en el retrete que en la cama, y así es como debía ser.

Hace muchos años, estando en Italia, después de un ayuno, bebí un litro y medio de jugo de Uva fresca. En seguida experimenté una diarrea acuosa, mezclada con mucosidad espumosa. Casi inmediatamente después experimenté una sensación de fuerza tan extraordinaria que ejecuté fácilmente 326 veces el ejercicio de doblar las rodillas y estirar los brazos. Esta eliminación tan completa de las obstrucciones, después de un ayuno de unos pocos días, aumentó de inmediato mi vitalidad. Para creerlo se ha de experimentar una sensación similar, y así se aceptará mi fórmula: "Vitalidad es igual a Poder menos Obstrucciones", con lo cual se verá el absurdo de preparar menús científicos nutritivos para obtener salud y eficiencia.

4. - Cuanto más prolongado es el ayuno, más eficazmente actúan los intestinos, después de terminado.

5. - Los mejores alimentos laxantes, para después de un ayuno, son las frutas frescas dulces; las mejores de todas son las cerezas y las uvas; después las ciruelas remojadas o hervidas. Estas frutas no deben emplearlas después del primer ayuno, los que comen carne. Se recomiendan únicamente para personas que han vivido cierto tiempo con .alimentos sin mucosidad o, por lo menos, de poca mucosidad, es decir, la "dieta de transición".

6. - En los casos corrientes, se aconseja interrumpir el ayuno con vegetales no farináceos, cocidos o crudos. La espinaca hervida es de un efecto especialmente bueno.

7. - Si la primera comida no causa molestia alguna, se puede comer tanto como se quiera. Es peligroso comer poco, durante los dos o tres primeros días, sin experimentar movimiento en los intestinos, debido a la pequeña cantidad de alimentos ingeridos. (Este es otro consejo equivocado dado por "expertos ").

8. - Si se está en condición adecuada para poder empezar comiendo frutas y no se ha tenido movimiento de los intestinos después de una hora, poco más o menos, vuélvase a comer o hágase una comida de vegetales, según se indicó antes. Cómase hasta que la evacuación, después de la primera comida, arrastre los desperdicios acumulados en los intestinos durante el ayuno.

REGLAS A SEGUIR DURANTE EL AYUNO

1. - Límpiese el intestino grueso lo mejor que se pueda con enemas, por lo menos día por medio.

2. - Antes de empezar un ayuno más largo, tómese un laxante de cuando en cuando, sobre todo el día antes de empezar a ayunar.

3. - Si es posible, permanézcase al aire libre día y noche.

4. - Se ha de caminar, hacer ejercicio o trabajo físico, sólo cuando uno se sienta bastante fuerte para ello. Si se siente cansado o débil, hay que descansar y dormir todo lo que se puede.

5. - En los días en que uno se siente débil, como ocurrirá cuando los desperdicios estén en circulación, el sueño será intranquilo y perturbado por pesadillas. Esto se debe a venenos que pasan por el cerebro. La duda pérdida de fe hará presa de la mente. En tales casos, tómese este libro y léase y reléase este capítulo y los demás que tratan del ayuno. No olvide que se está, figuradamente hablando, sobre la mesa de operaciones de la naturaleza; en la operación más maravillosa que pueda hacerse, pero sin bisturí. Si ocurre cualquier sensación extraordinaria, debido a las drogas que en ese momento están circulando, tómese un enema inmediatamente, recuéstese y, si es necesario, interrúmpase el ayuno, pero no con frutas.

6. - Al levantarse después de haberse recostado, hágalo despacio; pues de otra manera se puede sentir mareo. Esta última condición no es grave; pero es mejor evitarla de la manera indicada. A mí me causó considerable terror al principio, y conozco a varios que ayunaban y que comían sobriamente, pero que se rindieron en cuanto experimentaron esta sensación, la que les hizo perder la fe para siempre.

BEBIDAS DE AYUNO

El entusiasta" fanático" del ayuno sólo bebe agua. Cree mejor evitar toda traza de alimento. Yo considero lo mejor una limonada suave con un poco de miel o azúcar morena o un poco de jugo de fruta. Bébase durante el día tantas veces como se desee; pero, en general, no más de 2 ó 3 litros por día. Cuanto menos se beba más eficaz es el ayuno.

Para variar, durante un ayuno largo es muy bueno el jugo de vegetales no farináceos. El jugo de tomate crudo y otros por el estilo, es también bueno. Pero, si durante un ayuno largo se toman jugos de fruta, el de naranja, por ejemplo, hay que tener extremo cuidado; pues los jugos de frutas pueden causar que los venenos se disuelvan con demasiada rapidez, sin causar un movimiento de intestinos.

Conozco un gran número de tales ayunos, con frutas y jugos de frutas, que fallaron completamente porque toda la mucosidad y todos los venenos se disolvieron demasiado rápidamente y perturbaron demasiado a todos los órganos al circular; pues solo pueden ser eliminados por la circulación, sin la ayuda del movimiento de los intestinos.

AYUNO MATINAL O SUPRESION DEL DESAYUNO

El peor de todos los hábitos de hoy en día, es atiborrar el estómago con alimento, temprano por la mañana. En los países europeos, con excepción de Inglaterra, nadie toma por desayuno una comida corriente, sino que toman una bebida cualquiera con sólo pan.

El único período en que el hombre no come por espacio de 10 a 12 horas, es mientras duerme durante la noche. En cuanto el estómago está libre de alimentos, el cuerpo empieza el proceso eliminativo propio del ayuno; por lo tanto, las personas se sienten deprimidas por la mañana con el estomago y la lengua con una capa blanca. No sienten apetito alguno; no obstante desean comer, comen y se sienten mejor. ¿Por qué?

OTRO MISTERIO REVELADO

Este es uno de los .problemas más grandes que he resuelto. Es uno que ha mistificado a todos los" expertos”, que creen es efecto del alimento mismo. En cuanto se vuelve a llenar el estómago, la eliminación cesa y uno se siente mejor. Debo decir que este secreto que he descubierto es, sin duda, la explicación del por qué el comer se ha hecho hábito y ya no es lo que la naturaleza quiso que fuera, es decir, la satisfacción, la compensación de una necesidad natural.

Este hábito de comer, que aqueja a toda la humanidad civilizada y que acaba de ser explicado psicológicamente, implica y comprueba la frase que inventé hace mucho tiempo: "La vida es una tragedia de nutrición"; Cuanto mayor es la cantidad de desperdicio que el hombre acumula, más tiene que comer para detener la eliminación. He tenido pacientes que tenían que comer varias veces durante la noche para poder dormir. En otras palabras, tenían que poner comida en el estómago para evitar la digestión de la mucosidad y de los venenos acumulados en el mismo.

AYUNOS CORTOS Y SUPRESION DEL DESAYUNO

En mi práctica con unos mil pacientes, ha habido algunos que tenían que comer varias veces durante la noche para dormir. La razón es muy clara. Pongamos un ejemplo: Al despertar uno quizás se siente lo más bien; pero, en vez de levantarse, se queda en la cama y vuelve a dormirse; esta vez tiene un sueño desagradable, y al despertar de nuevo, se siente verdaderamente deprimido. Se comprende la razón exacta de esto.

En cuanto uno se levanta, camina o hace algo, el cuerpo se encuentra en una condición enteramente diferente que durante el sueño. La eliminación se hace más lenta, porque la energía se gasta de otra manera.

Si se suprime el desayuno de los menús diarios, es probable que se experimente durante uno o dos días alguna sensación, nada grave, tal como el dolor de cabeza; pero después de esto uno se siente mucho mejor, trabaja mucho mejor y saborea su almuerzo con más gusto que nunca. Cientos de casos crónicos se han curado sin otro cambio importante en la dieta, más que la supresión del desayuno; lo cual de muestra que el hábito de hacer del desayuno una comida completa es el peor de todos y el más perjudicial.

Es recomendable, a la vez que de gran ventaja, que para desayuno el paciente tome la misma bebida a que está acostumbrado. Si desea café, que tome café; pero nada absolutamente de alimento sólido. Más adelante se reemplaza el café por un jugo vegetal caliente, y más tarde se cambia por limonada. Este cambio debe ser gradual para quien coma, más o menos, mitad carne y mitad vegetales.

EL AYUNO DE 24 HORAS O UNA COMIDA POR DIA

Lo mismo que con el ayuno matinal, se pueden curar muchos casos graves con el ayuno de 24 horas. En los casos de más serio impedimento crónico de quien ha tomado drogas, el ayuno de 24 horas es un paso preliminar necesario para los ayunos largos. La mejor hora para comer es a la tarde, digamos, a las 15 ó a las 16 horas.

Si el paciente sigue la dieta sin mucosidad o de transición, que coma primero frutas (se ha de comer siempre las frutas primero, y después de un largo lapso de 15 a 20 minutos se comen los vegetales; pero se ha de comer todo dentro de una hora, para que sea, como quien dice, una sola comida.

EL AYUNO COMBINADO CON EL SISTEMA CURATIVO DE DIETA SIN MUCOSIDAD

Según he indicado antes, ya no recomiendo los ayunos prolongados. En efecto, puede ser hasta criminal dejar que un paciente ayune durante 30 ó 40 días, tomando solamente agua. La razón es que, de esta manera, los canales de la circulación se contraen, a la vez que se llenan continuamente de mucosidad, de peligrosas drogas antiguas y venenos; al mismo tiempo que con la sangre, viciada de su régimen anterior de vida. En otras palabras, el enfermo se está muriendo de hambre por falta de los necesarios elementos vitalizadores del alimento. Nadie puede resistir un ayuno de esta clase sin peligro o sin perjudicar su vitalidad.

Para Empezar:

Quien necesite el ayuno, ha de pensar por suprimir el desayuno. Luego se adopta el ayuno de 24 horas durante unos días; después gradualmente se ayuna durante 3, 4 ó 5 días, comiendo entre los ayunos y durante 1, 2, 3, 6 4 días, una dieta sin mucosidad, combinada para cada caso individual al objeto de ayudar a la eliminación y, al mismo tiempo, suministrar y reconstruir el cuerpo continuamente, con y por medio de los mejores elementos que se encuentran únicamente en los alimentos sin mucosidad.

Mediante este ayuno intermitente, la sangre mejora gradualmente, se regenera y puede contrarrestar con más facilidad los venenos y desperdicios, al mismo tiempo que disuelve y elimina los gérmenes de enfermedad de los tejidos más internos del cuerpo gérmenes que ningún doctor ha soñado que existan y que ningún otro método de curar ha descubierto ni puede desalojar jamás.

Este es el sistema curativo de dieta sin mucosidad, del cual el ayuno es parte esencial.

EL AYUNO EN LOS CASOS DE ENFERMEDAD AGUDA

"Curas de hambre - Curas maravillosas", era el título del primer libro que leí sobre el ayuno. Explicaba las experiencias de un doctor rural y, entre otras cosas, decía: "Ninguna enfermedad aguda con fiebre, debe ni puede terminar con la muerte, si se obedece al mandato instintivo de la naturaleza de dejar de comer por falta de apetito".

Es una locura dar de comer al enfermo de pulmonía, por ejemplo. Habiendo tenido ya una contracción extraordinaria de las células de los pulmones a causa del" resfrío", la mucosidad expelida se introduce en la circulación y produce una desusada fiebre. La máquina humana, ya a punto de reventar por el calor, se calienta más debido a que ingiere alimento sólido en forma de caldo de carne, etc. "alimentos buenos y nutritivos".

Los baños de aire, tomados en la habitación, enemas, laxantes y limonada fresca, salvarían la vida de muchos miles de personas jóvenes, a quienes hasta hoy se deja morir cada día, víctimas inocentes de la pulmonía u otras enfermedades agudas, sólo por la terquedad ignorante de los doctores y de las llamadas personas altamente civilizadas.

EL RENACIMIENTO ESPIRITUAL POR MEDIO DEL AYUNO SUPERIOR

"Todo los expertos, menos yo, creen que durante el ayuno uno vive de su propia substancia. Se sabe ahora, que lo que ellos llaman metabolismo -" metabolice su propia carne cuando ayune"- es simplemente la eliminación de los desperdicios.

El fakir hindú, el más famoso hoy en el mundo, no es más que piel y huesos. Yo he aprendido que cuanto más limpio está uno, más fácil le es ayunar y se aguanta más tiempo. En otras palabras, cuando el cuerpo está libre de toda clase de desperdicios y de venenos y no ingiere alimentos sólidos, el organismo humano funciona sin obstrucciones por primera vez en su vida. La elasticidad del entero sistema celular y de los órganos internos, especialmente los esponjosos pulmones, le imparten una vibración enteramente diferente y le dan una eficiencia que nunca había tenido, con aire sólo y sin la más pequeña obstrucción. Expresado de otro modo, diré que "Vitalidad" es igual a "Poder"; de manera que si se suministra a la máquina simplemente el agua necesaria que consume, se alcanza un estado físico, mental y espiritual más elevado. Yo llamo a esto el "Ayuno Superior".

Si la existencia de sangre está formada de los alimentos que YO recomiendo, el cerebro funcionará en forma sorprendente. La vida anterior parecerá un sueño, y por primera vez la conciencia se transformará en verdadera auto-conciencia.

La mente, los pensamientos, los ideales, las aspiraciones y la filosofía de uno cambian fundamentalmente, en forma imposible de describir.

El alma sentirá el gozo y el triunfo de ver como se desvanecen todas las miserias de la vida. Por primera vez experimentará la vibración de vitalidad en el cuerpo, que cual suave corriente eléctrica, lo sacudirá deliciosamente.

Uno aprenderá y se dará cuenta de que, el ayuno y el ayuno superior (y no volúmenes de psicología y filosofía) son la verdadera y única llave de la vida superior, de la revelación del mundo superior y del mundo espiritual.

TABLAS DE ANÁLISIS DE ALIMENTOS POR RAGNAR BERG

La tablas de Ragnar Berg indican la proporción de cualidades positivas o buenas y las negativas o malas de los alimentos y demuestran la cantidad de ácido que producen; indican también la cantidad de mucosidad y la proporción de sales minerales de una clase especial de álcali, que neutraliza los ácidos.

Estas tablas de Ragnar Berg fueron publicadas en Alemania 10 años después de expuesta mi "teoría de la mucosidad" en relación con las enfermedades y cualidades del alimento. Berg inconscientemente dio la prueba científica que mi "teoría de la mucosidad" es correcta.

Las tablas de Berg son las siguientes:

CARNES	POSITIVO, REDUCE EL ACIDO	NEGATIVO, AUMENTA EL ACIDO
SANGRE DE ANIMALES	5.94	
CARNE DE VACA		38.61
TERNERA		22.95
CARNERO		20.30
CERDO		12.47
JAMÓN AHUMADO		6.95
TOCINO		9.9
CONEJO		22.36
POLLO		24.32
LENGUA DE VACA		10.60
PESCADOS		
PESCADO BLANCO		2.75
MOLUSCOS		19.52
SALMÓN		8.32
OSTRAS		10.25
ARENQUE SALADO		17.35
HUEVOS		
ENTEROS		11.61
CLARA		8.27
YEMA		51.83
LECHE		
HUMANA	2.25	
DE OVEJA	3.27	
DE CABRA	0.65	
DE VACA	1.69	
DESNATADA	4.89	
MANTECA	1.31	
NATA	2.66	
MANTECA DE LECHE DE VACA		4.33
MARGARINA		7.31
MANTECA DE CERDO		4.33
QUESO GRUYERE		17.49
CEREALES		
TRIGO REFINADO		8.32
TRIGO ENTERO		2.66
HARINA DE CEREALES		10.00
CEBADA		10.58
AVENA		10.58
CENTENO		11.31
ARROZ MATE		3.18
ARROZ PULIDO		17.96
HARINA DE MAÍZ		5.37
PAN NEGRO CON MIEL		6.28

PAN DE CENTENO		8.54
PAN BLANCO		10.99
ACEMITA		6.13
PAN RETOSTADO (BISCOCHOS)		10.41
MASAS DE HARINA BLANCA		12.31
FIDEOS		5.11
VEGETALES		
PATATAS BLANCA	5.9	
BATATAS	10.31	
APIO	11.33	
REMOLACHA BLANCA	11.37	
NABO BLANCO	10.8	
BETERRAGA	9.37	
RÁBANO NEGRO	39.4	
RÁBANO PICANTE	3.06	
RABANITOS	6.05	
COLES	4.02	
COL ROJA	2.2	
ESCAROLA	14.51	
LECHUGA	14.12	
RUIBARBO	8.93	
ESPINACAS	28.01	
ESPÁRRAGOS	1.01	
ALCACHOFAS	4.31	
ACHICORIA	2.33	
TOMATES	13.67	
CALABAZAS	0.28	
SANDIA	1.83	
PEPINOS	13.5	
CEBOLLAS ROJAS	1.09	
COLIRRABANO	5.99	
COLIFLOR	3.04	
DIENTE DE LEÓN	17.52	
ENELDO	18.36	
PUERROS	11.00	
BERROS	4.98	
HABICHUELAS FRESCAS	55.73	
ARVEJAS FRESCAS	48.75	
FRIJOLES, POROTOS		9.7
ARVEJAS SECAS		3.41
HABAS SECAS		8.61
LENTEJAS		17.8
FRUTAS		
MANZANAS	1.38	
PERAS	3.26	
CIRUELAS	5.8	
DAMASCOS	4.79	
DURAZNOS	5.4	
CEREZAS	2.57	
GUINDAS AGRIAS	4.33	
GUINDAS DULCES	2.66	
DÁTALES	5.5	
HIGOS	28.81	
UVAS	7.15	
PASAS DE UVA	15.1	

FRAMBUESAS	5.19	
NARANJAS	9.61	
LIMONES	9.9	
GRANADAS	4.15	
ANANÁ	3.59	
BANANAS	4.38	
ACEITUNAS	30.56	
CIRUELAS SECAS	5.8	
FRUTILLAS	1.76	
PASAS DE CORINTO	4.43	
ZARZAMORAS	7.14	
MANDARINAS	11.77	
NUECES		
NUECES		9.22
COCO	4.09	
AVELLANA		2.08
MANISES		16.39
PACANAS	1.01	
PIÑONES	1.39	
ALMENDRAS		2.19
CASTAÑAS		9.62
BELLOTAS	13.64	
HONGOS	1.81	
EXTRACTOS		
LIEBIGS DE CARNE		44.66
DE SALES MINERALES DEL DR. LAHMANN	90.87	
GRANOS		
SOYA	26.58	
HARINA DE CENTENO		0.72
HARINA DE AVENA		8.08
AVENA QUAKER		17.65
HOJUELAS DE AVENA		20.71
CAÑA DE AZÚCAR	14.57	
AZÚCAR CANDE	18.21	
ALIMENTOS PARA NIÑOS		
ALIMENTO NESTLÉ	5.99	
BEBIDAS		
CACAO		4.79
CACAO DEL DR. LAHMANN	19.65	
CHOCOLATE		8.1
TE	53.50	
MATE	25.49	
CAFÉ	5.6	
RAÍCES DE ACHICORIA	7.17	
CERVEZA		0.28
CERVEZA PORTER	2.05	
CERVEZA PÁLIDA	3.37	
JUGO DE UVA	5.16	
VINO	0.59	
VINO BLANCO DE CALIFORNIA	1.21	
JEREZ	0.51	
VINO DE MÁLAGA	3.04	
CHAMPAÑA	0.96	

NOTA DEL DIGITALIZADOR:

COMO SE PUEDE VER EN LAS TABLAS, LOS ALIMENTOS ELIMINADORES DE MUCOSIDAD COMO LAS FRUTAS Y VERDURAS, SE HAYAN EN LA COLUMNA DE LA IZQUIERDA, COMO REDUCTORES DE ACIDEZ. - COMO SE SABE LAS FERMENTACIONES NOCIVAS EN EL INTESTINO PRODUCEN ACIDO Y GASES, SÍNTOMAS CLAROS CUANDO SE TIENE UNA ALIMENTACIÓN INADECUADA (ALIMENTOS MAL COMBINADOS), ASÍ COMO UN EXCESO EN LA INGESTIÓN DE CARBOHIDRATOS EN FORMA DE ABUNDANTES PANES Y OTROS PRODUCTOS DE REPOSTERÍA. - EL INCREMENTO DE CARBOHIDRATOS Y GRASAS EN LA DIETA, AUMENTA LA CANTIDAD DE CALORÍAS LAS CUALES POR EXCESO SE ACUMULAN EN LAS CÉLULAS ADIPOSAS DEL ORGANISMO AUMENTANDO LA GORDURA Y LAS ENFERMEDADES METABÓLICAS COMO CONSECUENCIA. ENTRE ESTAS ENFERMEDADES METABÓLICAS SE ENCUENTRA LA DIABETES Y LA GOTA COMO EJEMPLOS.

MENÚS y RECETAS CULINARIAS RECOMENDADAS

Aunque he atendido a miles de curaciones por el ayuno, ha ayudado a gran número de personas cambiando simplemente sus hábitos dietéticos. El cambio repentino de dieta causa trastornos, aun en la persona enteramente sana. Por esta razón, un cambio demasiado rápido puede resultar peligroso, por lo cual es indispensable conocer a fondo las condiciones.

Para aliviar y evitar cualquier trastorno en la salud, y al mismo tiempo para sustituir los deliciosos bocaditos, por otros nuevos y mejores, se ha de adoptar mi dieta de transición. El cambio de una dieta carnívora a una dieta estrictamente vegetariana o de frutas, hace que uno se sienta más vigoroso durante los primeros días: después viene la debilidad, gran fatiga y posiblemente dolores de cabeza.

Como la fruta es el único alimento natural, afloja y disuelve la mucosidad, los venenos y las toxinas, de manera que toda la suciedad estancada y todo el cieno de la obrealimentación pasa a la sangre en circulación. Los tejidos muertos y en descomposición se desplazan para dejar sitio para las nuevas substancias alimenticias vivientes y, mientras tanto, el paciente pierde la estabilidad del cambio de materia. La eliminación del veneno por la circulación de la sangre causa más o menos trastornos en la salud; y si uno no está convencido de la eficacia de la dieta natural, los amigos conseguirán disuadirlo de su empeño de limpiar el cuerpo y le incitarán a interrumpir la purificación interna, para salvarlo de lo que ellos creen consecuencias fatales. Por de pronto uno enflaquece; el rostro aparece demacrado y alargado y es probable que experimente depresión general. Esto no es más que la crisis de la curación y si se resiste comprensivamente traerá una perfecta salud que no se esperaba.

Yo divido los alimentos en dos clases: 1.- Alimentos que forman mucosidad; y 2.- Alimentos que no forman mucosidad.

Bajo la primera denominación, incluyo: carne, huevos, grasas, leche y todos los derivados de los mismos, porotos secos, guisantes secos, lentejas y TODO ALIMENTO FECULOSO O SEA DE ALMIDON.

La segunda clasificación comprende: Toda clase de verduras frescas y de frutas. Hay ciertas clases de vegetales y frutas que contienen más o menos almidón, por lo cual sólo merecen importancia secundaria en la dieta.

Empiécese la transición con la mayor cantidad posible de alimento sin mucosidad y con la menor cantidad posible de alimento productor de mucosidad. Llamo a ésta: dieta pobre en mucosidad. El siguiente paso hacia la salud es la dieta SIN MUCOSIDAD; lo cual significa una combinación de vegetales y frutas sin almidón. Con esta dieta de transición y algún conocimiento personal de cómo elegir y combinar acertadamente los componentes de la misma, descubrirá el individuo la más grande y más importante verdad de la vida. El mal llamado vigor que sentimos después de comer carne, no es más que excitación pues no hay en la carne ningún elemento nutritivo para el hombre. Los animales carnívoros mueren pronto, con una dieta de carne cocida sin sangre ni huesos y las ratas mueren pronto con una dieta dé harina blanca exclusivamente.

Presentado por: CENTRO de ESTUDIOS UNIVERSALES
INSTITUTO TEBA del AQUARIUS
Fundación Dr. Serge R. de la Ferrière
www.fundaciondelaferriere.org
www.acuariano.com - ® - www.yoghismo.com
Tel.: 682 7042 – Cel.: 096 111 777
Mail: sede@fundaciondelaferriere.org
Montevideo – URUGUAY